KINÉ EN CLAIR · ARTHROSE DU GENOU

# Ta radio dit « arthrose » ?

## Voilà ce que ça veut vraiment dire.

EXTRAIT GRATUIT



Extrait du guide « Arthrose du genou : ton guide pour bouger avec moins de douleur ». Information générale, à jour au 2 novembre 2026. Ce guide ne remplace pas une consultation.

# Les stades de l'arthrose sur la radio

Le médecin regarde surtout 3 choses : **l'espace entre les os** (le « pincement »), **les petits becs osseux** au bord de l'articulation (les « ostéophytes ») et **l'os sous le cartilage**, qui peut devenir plus dense (la « condensation »). La classification la plus utilisée date de 1957 : celle de Kellgren et Lawrence.



**Stade 0 · Rien à signaler**
Aucun signe d'arthrose.



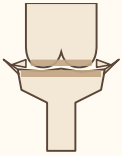
**Stade 1 · Douteux**
Un pincement incertain, peut-être un petit bec osseux.



**Stade 2 · Débutant**
Des becs osseux bien visibles ; l'espace entre les os commence peut-être à se réduire.



**Stade 3 · Modéré**
Plusieurs becs osseux, un pincement net, un os un peu plus dense, parfois une forme d'os qui change.



**Stade 4 · Sévère**
De gros becs osseux, un pincement marqué, un os très dense, une forme d'os qui a changé.

Ton compte rendu n'écrit pas toujours le stade : il emploie souvent les mots pincement, ostéophytes, condensation. Ce sont les mêmes repères. **Seul ton médecin peut lire ta radio et te dire ce qu'elle montre pour toi.**

# La radio ne dit pas ta douleur

Une radio montre des os. Elle ne montre pas la douleur.

**15 à 81 %** des personnes dont la radio montre de l'arthrose ont mal au genou, selon les études rassemblées par Bedson et Croft (2008).

On peut donc avoir une radio qui montre beaucoup d'arthrose et peu de douleur. Et l'inverse. Leur conclusion : la radio seule ne suffit pas pour juger de la douleur d'une personne.

> **Ce qui compte : ce que ton genou peut faire aujourd'hui, et comment il réagit quand tu bouges.**




Monsieur K a lu « stade 3 » sur son compte rendu. Il a cru qu'il devait arrêter de marcher pour « garder son genou ». C'est l'inverse.
Histoire fictive.

# Ce que tu peux faire dès aujourd'hui

**Avant de commencer : quand consulter vite**

**15 ou 112** : après un choc violent, si tu ne peux plus poser le pied ou marcher.

**Dans la journée** : douleur très intense, fièvre, genou très gros, rouge et chaud.

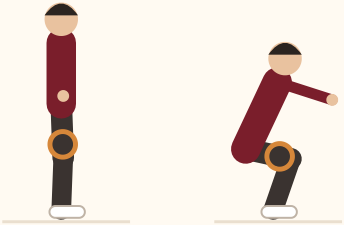
**Dans les jours qui viennent** : douleur qui s'aggrave, genou qui gonfle, se bloque ou se dérobe.

Bouger fait partie du traitement de l'arthrose : c'est ce que dit l'Assurance Maladie. Au cabinet, je le répète souvent : **tant que ça bouge, c'est bon.**

## 1. Marche tous les jours

En dehors des poussées (genou qui enfle, douleur forte dès le matin).

## 2. Le squat avec élastique



- Élastique au-dessus des genoux, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Descends lentement comme pour t'asseoir, genoux dans l'axe des pieds, puis remonte.
- Au cabinet : 2 à 5 séries de 10 à 20. Pour commencer : 2 séries de 10.

Plus facile : descends moins bas, tiens-toi à un appui. Plus dur : descends plus bas, plus lentement, élastique plus résistant.

## 3. La règle de la douleur

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Pendant l'exercice : **3 sur 10 au plus**. Le lendemain matin : genou calmé.

Repère du cabinet. Si ton genou n'est pas calmé le lendemain matin, c'était trop : baisse l'intensité la fois suivante, sans tout arrêter.

# La suite dans le guide complet

- Pourquoi tu as mal, et ce qu'est vraiment une poussée.
- Un programme d'exercices illustré en 3 niveaux (vélo, leg extension, step up, fentes, soulevé de terre jambes tendues…) et une fiche de suivi.
- Ton quotidien : escaliers, se relever, chaleur ou froid, sommeil, gérer une poussée.
- Les compléments alimentaires : ce que dit la science, complément par complément.
- Quand consulter vite.

**Le guide n'est pas encore sorti.**
**Inscris-toi pour être prévenu de sa sortie.**

lien de la liste d'attente (dans la bio @kineenclair) · aucune date n'est fixée



**Sources** · Kellgren J.H., Lawrence J.S., Ann Rheum Dis 1957 (stades) · Bedson J., Croft P.R., BMC Musculoskeletal Disorders 2008;9:116 · Assurance Maladie : « Traitement de l'arthrose du genou », « Vivre avec une arthrose de genou », « Douleurs du genou : que faire et quand consulter ? » (27/06/2025) · HAS, « Activité physique et arthroses » (2022).
Information générale, à jour au 2 novembre 2026. Ne remplace pas une consultation. Monsieur K est un personnage fictif. Kiné en Clair, édité par Monsieur K.