

Conclusion du cours n° 1

Résumé du cours n° 1

- L'arthrose est une **condition multifactorielle (différents facteurs)**.
- La quantité d'arthrose n'équivaut pas à la quantité de douleur.
- Une bonne gestion peut grandement aider les symptômes de l'arthrose.
- **L'exercice est sécuritaire!**



Liens utiles

- Capsule vidéo intitulée *C'est quoi l'arthrose? Tout savoir en 15 minutes* de Denis Fortier : ciss.me/capsule-arthrose
- Site Web du Réseau québécois de recherche sur la douleur : germadouleur.ca

Pour toute question en lien avec les cours en groupe, écrivez à : cours.groupe.physio.cissme16@ssss.gouv.qc.ca.

