Séances de kinésithérapie : rééducation du membre inférieur gauche/droit pour arthrose fémoro-tibiale :

* Physiothérapie antalgique
* Massages
* Mobilisation du genou : entretien des amplitudes articulaires
* Etirements : ischio-jambiers, droit fémoral, adducteurs
* Renforcement musculaire, surtout isométrique : quadriceps et ischio-jambiers

+/- Balnéothérapie si possible

+ Education à l’économie articulaire, lutte contre la sédentarité et apprentissage d’auto-exercices à domicile (étirements cuisse et mollet + contraction isométrique des quadriceps en extension)