



## Stop à l'arthrose

*Laurent GRANGE*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Stop à l'arthrose Laurent GRANGE

 [Telecharger Stop à l'arthrose ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Stop à l'arthrose ...pdf](#)

# Stop à l'arthrose

*Laurent GRANGE*

**Stop à l'arthrose** Laurent GRANGE

## Téléchargez et lisez en ligne Stop à l'arthrose Laurent GRANGE

---

160 pages

Présentation de l'éditeur

**12 mois après le déremboursement de certains traitements de l'arthrose, ce guide pratique donne tous les conseils pour prévenir, soulager et soigner cette maladie très fréquente qui touche 17 % de la population, et pas seulement les seniors.**

L'arthrose est une érosion du cartilage des articulations plus rapide que son renouvellement à l'origine de douleurs articulaires allant jusqu'à l'invalidité : c'est la première cause d'incapacité fonctionnelle chez les plus de 40 ans.

Comment se manifeste l'arthrose, quelles sont ses causes, comment la soulager et surtout comment la prévenir ? Rhumatologue, l'auteur dresse un état des lieux de la maladie, des médicaments qui permettent d'atténuer ses symptômes, et il livre tous ses conseils pratiques pour choisir le bon traitement, la freiner et mieux la vivre au quotidien !

### **Dans ce livre :**

- **Tous les types d'arthrose** : genou, hanche, dos, main, épaule, coude, poignet, cheville, pied.
- **Le profil de chaque arthrose** : les articulations touchées, les formes qu'elle revêt, l'évolution, les facteurs de risques, les symptômes et comment s'opère le diagnostic ;
- **Les bons gestes pour la prévenir** : équilibrer son alimentation, pratiquer régulièrement un sport mesuré, repérer et traiter les anomalies de l'articulation, surveiller les traumatismes (fractures, entorses, microtraumatismes de répétition)
- **Tous les traitements** (médicaments, injections, chirurgie, prothèses, cures thermales, kiné, médecines douces, appareillage) et des conseils (efficacité, contre-indications, remboursement) pour bien les choisir.
- **Toutes les astuces pour mieux vivre au quotidien** : les bons réflexes dans la réalisation des tâches quotidiennes, les sports et exercices à faire à la maison.

**Une partie des droits d'auteur sera reversée à l'AFLA (association française de lutte antirhumatisme)**

Biographie de l'auteur

Le docteur **Laurent Grange** est rhumatologue au CHU de Grenoble, président de l'AFLA et fondateur de la section Education thérapeutique du patient de la société française de rhumatologie. Il a participé à plus d'une quarante d'articles et de publications scientifiques dans le domaine de la rhumatologie et intervient régulièrement à ce sujet dans la presse grand public (*Notre temps, Femme actuelle, Pleine vie, Prima, Télé 2 Semaines*, etc), à la radio et à la télévision (*C à dire, Le Journal de la Santé, Le Grand Direct de la santé de Jean Marc Morandini sur Europe 1, Révolutions médicales sur France Culture*).

Download and Read Online Stop à l'arthrose Laurent GRANGE #PL7B1DE6254

Lire Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE pour ebook en ligne Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE à lire en ligne. Online Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE  
ebook Téléchargement PDF Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE Doc Stop à l'arthrose par Laurent  
GRANGE Mobipocket Stop à l'arthrose par Laurent GRANGE EPub  
**PL7B1DE6254PL7B1DE6254PL7B1DE6254**