Je veux, je veux, je veux.....

Posté par: Ida
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Salut les amis !
Voilà bien longtemps que je ne suis pas venue vous voir ici.... Faut dire que la vie n'a pas été tendre avec moi depuis quelque temps.... D'abord un problème lombaire m'a sacrement ralenti pendant plus d'un mois... ensuite le genou droit m'a purement et simplement fait grève !! Remarque, c'est très à la mode ces-temps ci..... Bon, je me suis trouvée sans pouvoir poser le pied par terre quelques heures après une petite sortie très douce sur du plat..... Début d'un long parcour dans le milieu médical... qui finalement conclue à une atteinte dégénérative importante avec essentiellement des lésions de chondropatie fémoro-tibiale et fémoro-patellaire, profonde, elles atteignent la lame osseuse sous chondrale..... en brèf, le doc a dit que j'étais candidate à la prothèse d'ici 5 ans...
Mais avec beaucoup de repos, des anti-inflammatoires et anti-douleurs, j'arrive de nouveau à me servir de mes jambes.... et depuis hier, le doc m'a autorisé de remprendre "un peu de marche" sur du plat uniquement..... Vendredi, j'espère pouvoir faire mes premiers mètres avec mes chers bâtons de nouveau...

Aussi, je suis preneuse de conseils de ceux qui connaissent les affres de l'arthrose.... des choses à faire et à ne pas faire.... j'ai très peur de me faire mal à nouveau... mais ces semaines sans pouvoir sortir mes bâtons ont été très longues pour moi.... il me manquait mon oxygène et ma joie de vivre !!

Bon courage à tous ceux qui s'y remettent avec les beaux jours...
Amicalement
Ida