

# Fractures ostéoporotiques : prévention et traitement

L'os est un tissu vivant qui vieillit sans provoquer de douleur. Si l'on souffre d'ostéoporose, l'os peut se briser. La plupart des fractures vont guérir, mais elles peuvent compromettre l'autonomie et la qualité de vie. Certaines fractures graves peuvent même provoquer la mort.

## Comment prévenir les fractures ?

Pour prévenir les fractures il faut se protéger de l'ostéoporose. Il est essentiel de manger des **aliments riches en calcium** tout au long de la vie et de pratiquer des **activités physiques** pour :

- Fortifier ses os et renforcer ses muscles, ce qui nous apportera force et confiance.
- Maintenir l'agilité, améliorer la coordination et l'équilibre, ainsi que marcher, pour prévenir le risque de chute.
- Améliorer notre santé générale (physique, mentale et émotionnelle) pour conserver notre autonomie.

**Marcher** 30 minutes par jour 5 fois par semaine (de préférence à l'extérieur), promener le chien, danser ou privilégier les escaliers peuvent améliorer la santé de nos os.



## Comment se remettre d'une fracture ?

Une fois passée la période d'immobilisation, il faut commencer par faire des exercices pour récupérer la mobilité et se renforcer musculairement.

Suite à une fracture ostéoporotique, **il est recommandé** de :

- Améliorer l'équilibre et la coordination pour améliorer la marche, gagner en confiance et perdre la peur de chuter.
- Pratiquer un sport qui fait **travailler le cardio**, tel que la marche, la marche nordique, la danse, le vélo stationnaire ou le vélo elliptique, le Tai Chi, le Pilates ou les activités aquatiques qui, en plus d'aider à améliorer la condition physique générale, n'entraînent pas de risque de chute. Si vous faites des cours collectifs, prévenez votre professeur de vos problèmes de santé passés et présents pour éviter ainsi le risque de lésion.
- **Renforcer les muscles (puissance)** : Il est important de gagner en force dans les muscles des jambes (à savoir les quadriceps et fessiers). De cette façon, nous pouvons réaliser des mouvements de manière plus sécurisée, ce qui facilitera les activités de la vie quotidienne (se pencher, s'asseoir, se lever, etc.). Nous pouvons aussi faire des exercices pour les bras avec des bandes élastiques, pour renforcer les muscles des membres supérieurs.
- **Améliorer la mobilité** : Nous devons récupérer la mobilité de la zone touchée à l'aide des exercices prévus par le physiothérapeute.

- **Hygiène posturale** : Il faut améliorer les postures que nous adoptons lors de la réalisation des tâches quotidiennes, pour éviter les positions qui peuvent nous nuire.

## Que faut-il éviter ?

- Les exercices à chocs répétés, tels que courir ou sauter. Bien qu'ils augmentent la densité osseuse, le risque de chute est plus élevé et ils ne sont recommandés qu'aux personnes très agiles.
- Les mouvements brusques (flexions-extensions et rotations du rachis), compte tenu de la relative fragilité des vertèbres.
- Le port de charges lourdes.
- Les situations ou les postures qui exigent un effort de soulèvement (porter des sacs, soulever des objets ou déplacer des meubles trop lourds, pousser une voiture, etc.).