

Fractures vertébrales ostéoporotiques

L'ostéoporose est un processus indolore liée à la perte de calcium dans les os. Ils deviennent plus fragiles et se cassent plus facilement. Les fractures vertébrales dues à l'ostéoporose sont fréquentes : les vertèbres se tassent, ce qui entraîne une diminution importante de la qualité de vie. Elles sont parfois assez douloureuses, mais passent souvent inaperçues, le dos se voûte progressivement et la taille diminue.

Selon le type de fracture (dorsale, qui correspond à la région moyenne du dos, ou lombaire, qui désigne le bas de la colonne vertébrale), le médecin peut prescrire le port d'une orthèse ou d'un corset, et vous donnera des consignes sur la durée du port et les activités que vous pouvez pratiquer pendant ce temps. Le médecin prescrira également un traitement médicamenteux contre la douleur.

Que peut-on faire d'autre ?

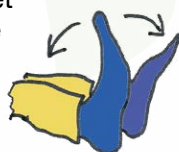
Dans un premier temps (quelques semaines), le repos au lit est préconisé ainsi que des changements posturaux. Vous resterez allongé mais, en fonction de votre seuil de tolérance à la douleur et tout en portant le corset, vous allez aussi vous asseoir et marcher. Il faut choisir une chaise avec un siège haut pour que vous puissiez vous asseoir ou vous relever plus facilement.

Le port du corset n'est pas nécessaire tant que vous êtes allongé au lit, et il y a des exercices que vous pouvez faire afin d'éviter que le repos n'entraîne d'autres problèmes :

● **Exercices de respiration** : Placez un oreiller sous les genoux, puis posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Effectuez plusieurs respirations en travaillant à la fois la respiration abdominale (diaphragmatique) et la respiration thoracique (ou costale). Le corset peut entraîner une diminution de la capacité respiratoire.



● **Exercices pour activer la circulation** : Faites



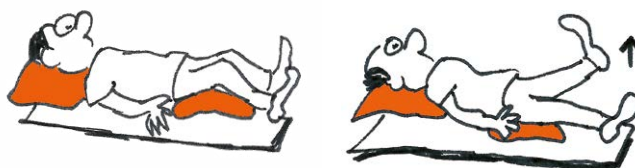
de mouvements avec les chevilles (flexions-extensions), à un rythme régulier, pour favoriser la circulation.

● **Exercices de renforcement musculaire :**

- Allongé sur le lit, pliez votre jambe en ramenant lentement le talon vers la fesse.



- Allongé sur le lit, un oreiller sous les genoux, enfoncez un genou dans l'oreiller pendant que vous ramenez vos orteils vers votre visage. Maintenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez. Répétez avec l'autre jambe.



- Allongé sur le lit, un oreiller sous les fesses, poussez vos fesses en contractant les fessiers pendant 6 secondes, puis relâchez. Ne soulevez pas les fesses.



Marchez, en utilisant une bonne posture et en faisant de petits pas, pour mieux contrôler le mouvement. Augmentez progressivement la distance.

Même si vous portez un corset, évitez de soulever des charges et de faire des mouvements brusques ou des mouvements de flexion-extension.

Pour réduire les risques liés à l'ostéoporose, lorsque le médecin vous permet de mener une vie normale, il est important de renforcer les muscles et d'améliorer la mobilité générale, pour éviter de chuter et maintenir une bonne condition physique.