



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

ACTIVITÉS POUR DES OS EN SANTÉ

L'activité physique est une composante essentielle pour traiter l'ostéoporose et en réduire les risques. Elle aide au développement et au maintien de la santé osseuse. Elle améliore également la force musculaire, la posture, l'équilibre et la coordination des mouvements pour ainsi réduire le risque de chutes et de fractures.

LES OS ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Afin d'optimiser notre pic de masse osseuse durant la puberté, nous devons consommer des apports adéquats en calcium et en vitamine D en plus d'être actifs physiquement. Comme nous faisons de la musculation pour « fortifier » nos muscles et les garder solides, le fait de « fortifier » nos os en faisant de l'activité physique stimule la formation d'os solides et en assure leur maintien.

Le type ainsi que le niveau d'activité physique dépendent de notre âge et de l'état de notre santé osseuse. Jusqu'à l'âge de 20 ans, nous optons pour des activités physiques qui aident à développer une masse osseuse optimale. À la mi-trentaine, nous désirons maintenir cette masse osseuse. Quand un diagnostic d'ostéopénie (faible densité osseuse) ou d'ostéoporose a été prononcé ou qu'une fracture a été attribuée à l'ostéoporose, l'activité physique demeure importante, par contre elle doit être adaptée en tenant compte de notre situation personnelle.

QUELS SONT LES TYPES D'EXERCICES LES PLUS RECOMMANDÉS?

POUR DÉVELOPPER LA MASSE OSSEUSE

Au cours de l'enfance et de l'adolescence, nous construisons le squelette que nous conserverons toute notre vie. Le pic de masse



osseuse culmine à 16 ans chez les filles et à 20 ans chez les jeunes hommes. À la puberté, nous acquérons près de 40 % de notre masse osseuse à vie. En conséquence, plus vite nous atteignons notre pic de masse osseuse optimal durant cette période, moins importante sera la perte osseuse responsable des fractures plus tard dans la vie. Les exercices les plus recommandés pour développer la masse osseuse sont les exercices avec mise en charge.

Une activité ou un exercice avec mise en charge signifie que nos pieds et nos jambes soutiennent le poids de notre corps. Marcher, courir, sauter à la corde, sauter, danser ainsi que pratiquer des sports tels le soccer, le volleyball, le tennis et le hockey sont tous des exemples d'exercices avec mise en charge.

POUR AUGMENTER LA FORCE MUSCULAIRE

Les exercices contre résistance qui font appel à l'utilisation de notre poids corporel ou à de l'équipement comme des haltères ou des bandes élastiques entraînent une augmentation de la masse musculaire, ce qui favorise également le développement de la masse osseuse. La flexion des jambes, les

pompes (push-up) contre le mur, les extensions des bras vers le haut et vers le bas exécutées grâce à un appareil ou à des bandes élastiques sont tous des exemples d'exercices contre résistance.

Renforcer les muscles au niveau de la hanche et le long de la colonne aide à réduire le risque de subir une fracture à ces endroits. Ces exercices améliorent également l'équilibre, ce qui diminue le risque de chutes. Lorsque nous demeurons inactifs, les muscles ont tendance à se relâcher et le maintien de l'équilibre devient plus difficile.

POUR AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION

Les exercices pour renforcer les hanches, le bassin, le bas du dos et les jambes amélioreront l'équilibre. Les exercices qui nécessitent un bon équilibre et ceux qui servent à son rétablissement sont importants pour réduire les chutes et le risque de fracture. Se tenir debout sur une seule jambe, faire du Tai-chi et exécuter des exercices sur des planches inclinées sont des exemples d'activités pour améliorer l'équilibre.

Améliorer notre équilibre et notre coordination nous aide à faire face aux situations quotidiennes qui pourraient se terminer par une chute, comme par exemple, marcher sur une surface mouillée ou attraper un objet au vol. Il n'est jamais trop tard pour augmenter notre force et améliorer notre équilibre afin de réduire notre risque de chute.

POUR AMÉLIORER LA POSTURE

Le maintien d'une bonne posture est important. Il s'obtient par les exercices et le contrôle postural. Ces derniers permettent à la colonne de bénéficier des bienfaits des exercices contre résistance à tous les âges. De mauvaises habitudes posturales acquises à vingt ans peuvent nous poursuivre tout au long de notre vie. Des os frêles peuvent entraîner l'affaissement de la colonne. Après avoir reçu un diagnostic d'ostéoporose, il est

très important de renforcer les muscles qui soutiennent la colonne pour ne pas avoir un dos voûté et des épaules tombantes, conséquences attribuables à une fracture lombaire. Faire des extensions dorsales et des exercices pour renforcer les épaules et les abdominaux sont des exemples d'exercices posturaux.

LES LIGNES DIRECTRICES LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA FRÉQUENCE

Une activité modérée comme marcher sur une surface plane peut être pratiquée quotidiennement. Les exercices avec résistance et les exercices d'aérobic doivent être exécutés au moins trois fois par semaine. Il faut toujours inclure une période de repos et de récupération. Au début, commencez avec des exercices que vous pouvez accomplir et augmentez, progressivement, le nombre de répétitions, la durée de votre routine de même que la résistance.

LA DURÉE

Le temps pour exécuter un programme d'exercices varie selon l'âge, le niveau général de la forme physique et l'état de la santé osseuse de l'individu ainsi que du type et de l'intensité de l'activité. Visez à faire au moins 30 minutes d'exercices par jour tout en y incluant une activité quotidienne comme faire une promenade jusqu'au magasin, monter un escalier, vous lever et vous rasseoir, cinq fois, à chaque fois que vous vous levez. Vous pouvez également répartir les périodes consacrées à l'exercice en tranches de cinq ou de dix minutes et en retirer tous les bienfaits.

LES MISES EN GARDE

Apprenez à être à l'écoute de votre corps. Il y a une différence entre une douleur passagère ressentie à la suite d'exercices et une douleur causée par une blessure. La douleur peut servir à identifier un léger stress musculaire ou présenter un signe avant-coureur d'une

blessure plus grave. Détendez-vous jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Si elle persiste, consultez un professionnel pour obtenir un diagnostic.

Si vous avez reçu un diagnostic d'ostéoporose ou d'ostéopénie (faible densité minérale osseuse), consultez un physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercices. Si vous prévoyez vous inscrire à un atelier d'exercices, informez-vous auprès de l'instructeur pour savoir s'il est familier avec les exercices prescrits pour une personne atteinte d'ostéoporose ou s'il a reçu une formation à ce sujet. Si vous avez récemment subi une fracture ostéoporotique, les conseils d'un physiothérapeute pourraient être utiles afin d'élaborer un programme d'exercices et de réadaptation.

Veillez toujours faire attention lorsque vous faites des exercices et des activités qui requièrent une flexion vers l'avant ou vers le côté, que vous soyez en position debout, assise ou allongée. Restez prudent en exécutant une activité qui demande d'accomplir une torsion, des sauts sur place ou des mouvements saccadés. Afin d'augmenter votre force, gardez les poids et haltères près de votre corps et effectuez plus de répétitions, mais avec des poids plus légers. Vous aurez peut-être à vous réadapter à certaines activités comme le golf, le tennis ou le yoga, car elles impliquent des mouvements de torsion ou de flexion. Évitez de faire des redressements, des demi-redressements assis, des flexions du torse pour rejoindre vos orteils et des mouvements au-dessus de votre tête de façon prolongée. Consultez un ergothérapeute ou un physiothérapeute pour vous indiquer la façon d'exécuter les activités quotidiennes comme faire la lessive, atteindre l'étagère du haut et monter en voiture ou en descendre de manière sécuritaire.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES AVEC DES LIMITATIONS

Même si les personnes atteintes d'une déficience physique sont limitées au type d'activités qu'elles peuvent accomplir,

l'activité physique demeure un élément essentiel à un style de vie sain. Il suffit d'adapter l'activité à ses besoins, d'utiliser un appareil ou un équipement fonctionnel afin que la résistance, tant osseuse que musculaire, soit maintenue.

LES MESSAGES CLÉS

Afin de développer et de maintenir une saine masse osseuse, une force musculaire et une bonne coordination durant toutes les étapes de la vie, il est important de rester actif physiquement à tout âge. L'activité physique peut être adaptée à l'état de santé général d'un individu de même qu'à sa santé osseuse. Si vous éprouvez des complications médicales ou êtes diagnostiqué comme souffrant d'ostéoporose ou d'une faible masse osseuse, consultez un expert avant de commencer un programme d'exercices.

Choisissez une activité que vous aimez faire, une activité adaptée à votre âge selon le stade de votre maladie et surtout, profitez-en!

RESSOURCES ADDITIONNELLES

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de l'ostéoporose, vous pouvez communiquer avec Ostéoporose Canada en téléphonant au 1-800-877-1778 ou en consultant le site www.osteoporosecanada.ca.

Le guide d'activité physique canadien pour une vie active saine vous montre comment inclure l'activité physique dans les tâches que vous effectuez tous les jours. Ce document est gratuit. Il est disponible chez Santé Canada. Vous pouvez vous le procurer en téléphonant au 1 888 334-9769 ou en écrivant à www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/intro-fra.php.

Nous sommes là pour vous aider!

Ostéoporose Canada est la seule organisation nationale au service des personnes atteintes ou à risque d'ostéoporose. Pour devenir membre d'Ostéoporose Canada, téléphonez au 1 800 877-1778 ou écrivez-nous au 1090, chemin Don Mills, bureau 301, Toronto, Ontario, Canada, M3C 3R6.

