



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

L'OSTÉOPOROSE ET L'OSTÉO-ARTHRITE

Bien que l'ostéoporose, l'arthrite et l'ostéo-arthrite (une forme d'arthrite) soient complètement différentes, elles sont souvent confondues, notamment l'ostéoporose et l'ostéoarthrite, à cause de leur préfixe « ostéo ».

Quelques aspects importants :

- L'ostéoporose est une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et de la qualité des os, ce qui entraîne des fractures (os brisés). L'ostéoporose est indolore et asymptomatique jusqu'à ce qu'une fracture survienne.
- L'arthrite, du grec *arthron* (articulation) et *itis* (inflammation), est une maladie des articulations et des tissus environnants. L'ostéo-arthrite et la polyarthrite rhumatoïde sont les formes les plus courantes d'arthrite.
- L'articulation est l'union de deux ou plusieurs os et permet ainsi la mobilité des os.
- Une personne peut être atteinte à la fois d'ostéoporose et d'ostéo-arthrite.
- Les deux maladies peuvent occasionner des douleurs et réduire la mobilité, mais la cause et le traitement de ces douleurs sont très différents.
- Il est primordial de bien évaluer votre douleur, car un diagnostic juste vous permettra de trouver un programme de soulagement de la douleur adapté à vos besoins.
- Le préfixe « ostéo », qui signifie « os », est le seul élément qu'ont en commun l'ostéoporose et l'ostéo-arthrite.



Ostéoporose

Définition

L'ostéoporose est une maladie des os. Le mot « ostéoporose » signifie littéralement « os poreux ». C'est un dysfonctionnement des os caractérisé par la diminution de la densité osseuse et de la qualité des os. Une personne souffrant d'ostéoporose risque de se fracturer un os plus facilement.

Symptômes

On qualifie souvent l'ostéoporose de « voleur silencieux » car cette maladie peut progresser en l'absence de symptômes jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Lorsque les os sont gravement touchés par l'ostéoporose, de simples gestes comme se pencher pour ramasser un sac d'épicerie lourd ou éternuer fortement peut entraîner la fracture des os. Les fractures de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet sont celles le plus souvent associées à l'ostéoporose.

Diagnostic

Un test de densité minérale osseuse permet de diagnostiquer l'ostéoporose. C'est un test indolore qui mesure la quantité d'os dans la colonne vertébrale et dans la hanche.

Ostéo-arthrite

L'ostéo-arthrite est la forme la plus courante d'arthrite. C'est une maladie dégénérative des articulations qui amène l'amincissement ou la destruction du cartilage mou qui recouvre l'extrémité des os et des changements des os au-dessous du cartilage et de l'articulation. L'ostéo-arthrite provoque douleur, raideur et restriction aux mouvements des articulations touchées, ce qui limite les activités physiques et diminue la qualité de vie.

L'ostéo-arthrite touche surtout les hanches, les genoux, les doigts (la base du pouce, les articulations du centre et du bout des doigts), les pieds ou la colonne vertébrale. Cela atteint chaque articulation de façon différente et les symptômes sont faciles à déceler. Cela peut être souffrant et la douleur peut provenir d'une trop grande sollicitation des articulations, d'une immobilisation prolongée ou de la présence de petites bosses sur les doigts.

L'histoire médicale du patient, un examen physique et des radiographies des articulations permettent d'établir un diagnostic d'ostéo-arthrite.

SI VOUS SOUFFREZ DES DEUX MALADIES

Les personnes qui souffrent d'ostéo-arthrite et d'ostéoporose doivent se renseigner sur les programmes afin de bien gérer ces deux maladies afin d'être bien informées sur les exercices à pratiquer.

Les exercices avec mise en charge sont habituellement recommandés pour les personnes souffrant d'ostéoporose, mais la présence d'arthrite chronique au genou et à la hanche peut rendre la tâche plus difficile. Il faut une approche particulière pour préserver la mobilité des articulations. Un physiothérapeute spécialisé peut vous aider à choisir des exercices sans danger et bénéfiques pour les deux maladies.

COMMENT OBTENIR DE L'AIDE

L'arthrite

La Société de l'arthrite (LSA) est une source importante d'information sur l'arthrite et l'ostéo-arthrite. Pour plus de détails au sujet de l'arthrite et de l'ostéo-arthrite, contactez La Société de l'arthrite au 1 800 321-1433 ou visitez leur site Web à l'adresse www.arthrite.ca.

L'ostéoporose

Ostéoporose Canada (OC) est la principale source d'information sur l'ostéoporose au pays. Pour les personnes atteintes et celles concernées à connaître leur risque de contracter la maladie, OC fournit des renseignements à jour sur tous les aspects de la santé osseuse. Grâce à nos conseillers, vous serez en mesure de communiquer avec le personnel de la section d'OC de votre région.

Nous sommes là pour vous aider

Ostéoporose Canada est le seul organisme national au service des gens souffrant ou à risque de souffrir d'ostéoporose. Si vous désirez nous contacter, voici les coordonnées d'Ostéoporose Canada :

Ostéoporose Canada

1090, chemin Don Mills, bureau 301 Tél. : 416 696-2663
Toronto (Ontario) Canada Fax : 416 696-2673
M3C 3R6 1 800 977-1778

Numéro d'enregistrement d'organisme de charité 89551 0931 RR0001

Ostéoporose

Facteurs de risque

OC publie un feuillet d'information intitulé *Le diagnostic* qui décrit les facteurs de risque majeurs et mineurs. On peut réduire le risque de souffrir d'ostéoporose en connaissant les facteurs de risque et en adoptant les mesures nécessaires pour diminuer la perte osseuse. Une faible densité minérale osseuse est un facteur de risque majeur pour les fractures qui sont la principale conséquence de l'ostéoporose. Parmi les autres facteurs-clés de risque : l'âge avancé, un antécédent de fracture (traumatisme léger) tendance à faire des chutes, la prise de corticostéroïdes (p. ex. la prednisone) et les antécédents familiaux de fractures (fragilité des os).

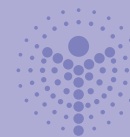
Traitement

Un changement des habitudes de vie et souvent, la prise de médicaments sur ordonnance aident à diminuer les risques d'ostéoporose. Une saine alimentation (apport suffisant de calcium et de vitamine D) et l'activité physique pratiquée régulièrement constituent des changements importants dans les habitudes de vie. Les exercices avec mise en charge et l'entraînement musculaire peuvent aider à contrôler la douleur et à solidifier les os et les muscles, ce qui aide à prévenir les chutes. Les fractures de la hanche causées par l'ostéoporose requièrent généralement une intervention chirurgicale. Selon le type exact de la fracture, le chirurgien utilisera des « vis et des plaques » ou procédera au remplacement de la hanche. Si vous souffrez d'ostéoporose, il existe des médicaments efficaces pour réduire votre risque de fracture.

Ostéo-arthrite

Parmi les facteurs qui contribuent à la progression de l'ostéo-arthrite, on note l'histoire familiale, l'inactivité physique, l'excès de poids, la trop grande sollicitation des articulations ou les blessures des articulations.

Pour traiter l'ostéo-arthrite, il existe plusieurs moyens, dont la protection des articulations (diminution de l'effort que doit fournir l'articulation), l'exercice, la prise de médicaments pour soulager la douleur, le contrôle du poids et l'application de chaleur et de froid. On peut traiter les cas graves d'arthrite en pratiquant une intervention chirurgicale (l'articulation atteinte est remplacée par un implant artificiel). Les interventions pour remplacer l'articulation du genou et de la hanche sont souvent pratiquées.



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

Les renseignements contenus dans ce feuillet d'information ne doivent pas remplacer les conseils médicaux. Nous invitons les lecteurs à discuter de leur cas personnel avec leur médecin.

Les recherches sur l'ostéoporose sont toujours en cours. Veuillez consulter notre site Web et cliquer sur l'onglet « Au sujet de l'ostéoporose » afin d'obtenir l'information la plus récente.

www.osteoporosecanada.ca

Tous droits réservés - septembre 2007