



Ostéoporose Canada

Osteoporosis Canada

QUESTIONS et RÉPONSES

FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN CONFIANCE

FORUM VIRTUEL du RCPO

15 juillet 2009

Question n° 1 :

Est-il sécuritaire d'utiliser un exerciceur elliptique (p. ex. le modèle *Gazelle Freestyle* de *Tony Little*) au lieu de marcher à l'extérieur en hiver?

Je ne connais pas ce produit alors j'ai visité le site Web du fabricant. Cet appareil procure un entraînement aérobique à FAIBLE impact sur la densité osseuse qui ne se compare pas aux effets que procure la marche. En plus, cet appareil semble moins solide que la plupart des autres types d'exerciceurs et il comporte un risque de chute pour l'utilisateur au moment d'y monter, d'en descendre ou durant l'entraînement. En hiver, la meilleure solution est de parcourir l'intérieur d'un centre commercial ou d'un gymnase couvert.

Je souffre également d'ostéoporose, mon score T est de -3,2

Si j'étais dans votre situation, je continuerais de marcher sur le sol dans un lieu couvert au lieu d'utiliser un exerciceur elliptique, tant pour l'impact produit que pour ma sécurité. Vous pourriez faire des exercices de résistance deux à trois fois par semaine à la maison. Si vous avez déjà souffert de fractures vertébrales ou de cyphose, veuillez consulter un physiothérapeute. Pour trouver un physiothérapeute, visitez le site Web de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) www.oppq.qc.ca et cliquez sur l'onglet « Répertoire des membres » ou celui de l'Ontario Physiotherapy Association (OPA) www.opa.on.ca.

Question n° 2 :

La présentation PowerPoint sera-t-elle archivée et accessible sur votre site Web?

La présentation PowerPoint sera disponible (en anglais seulement) dans nos archives pour de nombreux mois; vous pouvez également y accéder en visitant la page d'accueil du site d'Ostéoporose Canada www.osteoporosecanada.ca lors de votre inscription pour visionner le forum.

Question n° 3 :

J'ai bien apprécié la webémission, je l'ai trouvée riche en renseignements. Par contre, vous avez omis de parler des dangers de lire au lit dans la section « activités quotidiennes à exécuter avec précaution ». Pourriez-vous expliquer les dangers liés à ce type d'activité?

Le problème avec la lecture au lit provient du fait que la personne s'allonge et utilise plusieurs oreillers pour s'appuyer la tête, ce qui provoque une trop grande flexion qui peut causer une cyphose, en plus

d'étirer les muscles postérieurs du cou et de rapetisser les muscles antérieurs du cou. Pour lire au lit, vous devez avoir suffisamment d'oreillers ou vous munir d'un coussin de lecture (en vente au département de literie des grands magasins) afin d'être assis bien droit dans votre lit. Vous devez garder cette position pour une période limitée, puisque le corps a tendance à glisser vers le bas et que vous vous retrouvez dans la position précitée. Vous devez maintenir votre posture le plus près possible de la forme du S.

Question n° 4 :

Comment arriver à convaincre quelqu'un de déplacer les objets situés trop haut et de les mettre sur une tablette plus basse, surtout lorsque cet individu a l'impression que cela ne le dérange pas?

Bonne question, mais sujet épineux! On préfère souvent les conseils des « experts » à ceux prodigués par nos amis ou par les membres de notre famille. L'opinion d'un physiothérapeute ou d'un ergothérapeute pourrait aider dans un cas comme celui-ci. Par contre, réussir à ce qu'une personne entende le conseil et pense ensuite que c'est son idée pourrait faciliter les choses. Donc, les renseignements à l'intérieur d'un dépliant pourraient être très utiles. La prévention est un excellent moyen d'éviter la douleur et l'invalidité causées par une fracture vertébrale.

Informez cette personne que pour quelqu'un atteint de cyphose, le fait de lever les bras au-dessus de la tête est très exigeant pour la colonne et les épaules, particulièrement si cette personne tient des objets lourds dans les mains (vaisselle, casseroles, etc.). Elle peut également échapper l'objet, lequel se brise, puisque la force musculaire de ses bras est réduite. Monter sur un escabeau ou sur un banc peut entraîner une chute et causer une fracture de la hanche, ce qui engendrerait des conséquences néfastes.

La meilleure solution est de faire des changements de façon graduelle et il faut donc faire un choix! Les aînés n'apprécient pas tellement le changement, bonne chance!

Question n° 5 :

Avez-vous des commentaires à formuler au sujet de l'orthèse lestée pour cyphose dorsale (corset pour appui dorsal avec poids) développée à la Clinique Mayo? Savez-vous si ce produit est actuellement vendu au Canada?

Cette question mérite une évaluation personnelle pour déterminer si l'usage du corset est approprié, si son ajustement est correct et si les instructions pour le porter sont précises. Porter un corset modifiera votre équilibre surtout si vous souffrez déjà de cyphose. Le seul fait de porter un corset ne produit pas d'effet miracle. Vous devrez faire appel à votre posture musculaire et tout en portant le corset, votre colonne vertébrale devra garder sa forme naturelle en S. Il existe de nombreux types de corsets en vente au Canada, mais j'ignore si celui-ci en particulier est disponible. Vous pourrez peut-être vous le procurer en ligne. Par contre, il doit être ajusté et porté correctement afin d'éviter toute blessure.

Question n° 6 :

Je participe à une classe de yoga et certains mouvements exigent des flexions vers l'avant, mais mes genoux demeurent pliés et je garde le dos droit. Est-ce sécuritaire ou dois-je abandonner mes cours de yoga?

Je ne détiens aucune information quant à votre condition physique pour déterminer si vous avez une cyphose ou une colonne normale. Tel que mentionné durant la webémission, le yoga est l'exercice idéal en ce qui a trait au maintien d'un bon équilibre postural, d'une bonne respiration, etc., mais plusieurs des positions doivent être considérablement modifiées pour éviter les flexions vers l'avant (p.ex. la position *chien tête en bas*). Je ne recommande pas l'exécution de postures sur la tête et lorsque vous exécutez des positions debout sur une seule jambe, vous risquez de tomber alors ayez toujours une chaise à portée de la main.

Si vous êtes un « yogi expérimenté », il vous sera facile de vous adapter à la nouvelle situation, de continuer à garder votre tête droite et de plier les genoux. Dans le doute, consultez un physiothérapeute et déterminez ensemble les paramètres de sécurité.

Question n° 7 :

À quel moment et de quelle façon peut-on introduire des mouvements au-dessus de la tête lors d'un programme d'entraînement physique? Peut-on effectuer ce type de mouvements en position assise?

Il est important d'établir s'il y a présence d'une cyphose ou non. Un individu doté d'une densité osseuse normale ou atteint d'ostéopénie avec une colonne « normale » peut exécuter des mouvements au-dessus de sa tête et il doit le faire pour maintenir la force et la portée latérale de ses épaules. C'est la même chose pour les exercices effectués dans la position assise. Par contre, en présence de cyphose, ce type de mouvements est interdit.

Question n° 8 :

Mon médecin m'a recommandé de porter un sac à dos léger lesté de petits poids en guise d'exercice. Qu'en pensez-vous?

Je ne détiens aucune information sur votre état de santé ou vos caractéristiques personnelles. Toutefois, si vous souhaitez réduire le risque d'ostéoporose et que votre colonne est normale, cet exercice pourrait faire l'affaire. Par contre, si vous souffrez d'ostéoporose, de cyphose ou si votre équilibre est précaire, vous devriez consulter un physiothérapeute.

Question n° 9 :

Certaines de ces mises en garde s'appliquent-elles également aux sessions d'aquaforme (p. ex., éviter les torsions)?

Il faut prendre en considération le volume d'eau dans lequel vous effectuez les mouvements. À cause du volume de flottabilité de l'eau, vous ne « supporterez » pas la même charge que sur la terre ferme. Le degré maximum de torsion se produit lorsque les pieds sont bien plantés et que le corps oscille à droite ou à gauche, les pieds en sens inverse ou droit devant. Vous pouvez tourner doucement votre tronc dans l'eau, mais n'exécutez jamais de mouvements secs et rapides.

Question n° 10 :

Est-il prouvé que la densité minérale osseuse s'améliore avec la marche urbaine avec bâtons (urban poling)?

Je ne connais pas l'existence de preuves alléguant que l'utilisation de bâtons améliorerait la densité osseuse et je n'ai jamais utilisé ces bâtons; par contre, je pratique le ski de fond. Se servir de ses bras et de ses jambes améliore la vitesse et l'intensité de tout exercice – idéal pour accroître la capacité aérobique et la force musculaire des bras (donc des efforts qui entraînent une bonne recalcification). D'ailleurs, se servir de bâtons de marche peut également réduire le risque de chuter.

Question n° 11 :

J'ai lu qu'il fallait éviter d'exécuter des mouvements de flexion sur le côté. Quelle est votre opinion sur ce type d'exercices pour un individu atteint d'ostéoporose ou d'ostéopénie?

Les mouvements de flexion sur le côté et de rotation augmentent effectivement la force de compression sur la colonne. La colonne est composée d'os spongieux, donc propices à l'ostéoporose et aux fractures. Il est préférable d'éviter de faire des flexions sur le côté; ce qui est facile puisque ce mouvement est à la fois inutile et peu fonctionnel.

Le mouvement le plus dangereux est d'exécuter une flexion vers l'avant, car cela exerce une pression directe sur les vertèbres aux endroits les plus fragiles. Ce mouvement est répété souvent à cause de sa fonctionnalité. Il faut donc réduire de façon significative l'exécution d'un tel mouvement.

Question n° 12 :

Mon taux de densité osseuse indique une ostéopénie, car j'ai subi deux fractures de compression (région thoracique) après avoir pelleté de la neige. Dans ce cas-ci, est-il dangereux d'exécuter un mouvement avec transfert de poids vers l'avant?

Oui! Rappelez-vous que les vertèbres sont composées d'os spongieux ou trabéculaires qui sont plus enclins à l'ostéoporose. Tout mouvement de flexion vers l'avant augmente la fréquence de la pression sur la colonne aux endroits les plus fragiles et peut comprimer la région vertébrale. Y ajouter un poids supplémentaire ne fait qu'empirer la situation!

Il est temps pour vous de laisser le déneigement aux enfants du voisinage!

Question n° 13 :

Je suis un homme de 65 ans atteint d'ostéoporose. J'ai un score T de la hanche de -3,2 et de la région inférieure lombaire de -2,4. Je suis un traitement aux bisphosphonates depuis bientôt un an. J'aime faire du vélo, par contre je sais que cette activité n'améliore pas la masse osseuse. Voici ma question : étant donné l'état de mes scores T, devrais-je avoir des inquiétudes quant aux fractures osseuses causées par une chute à vélo?

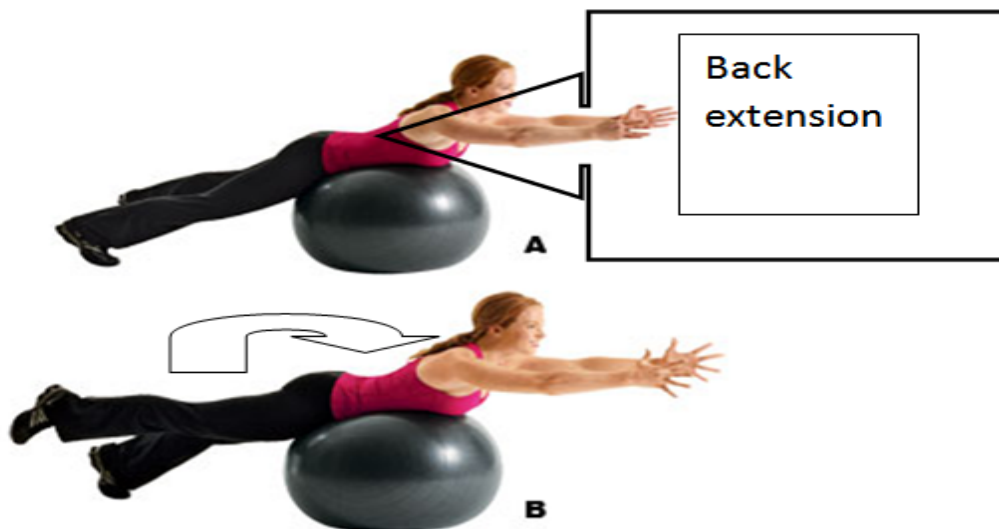
Faire du vélo est un bon exercice. En plus, cette activité aérobique procure de la résistance musculaire aux jambes. Toutefois, le risque de chute est particulièrement élevé et c'est probablement la hanche qui écoperait étant donné que cette région a la densité osseuse est la plus faible.

Si vous êtes un cycliste chevronné, vous pourriez continuer à faire du vélo. Vous devriez peut-être vous munir de protecteurs de hanche (semblables aux coussins protecteurs portés aux poignets et aux genoux par les adeptes de patins à roues alignées) que vous porterez sous votre cuissard en vous assurant qu'ils protègent bien la région proéminente supérieure de la jambe (le grand trochanter du fémur). N'oubliez pas de toujours surveiller l'état de la chaussée sur laquelle vous roulez : évitez les nids de poules, les couvercles de bouches d'égout, les rails, etc.

Autrement, il serait plus sage de faire du vélo stationnaire ou de vous inscrire à une classe de cardiovélo!

Question n° 14 : Que voulez-vous dire par extension dorsale?

L'extension dorsale consiste à cambrer le dos. Ce mouvement est le contraire d'une flexion. Cet exercice peut renforcer la colonne s'il est fait correctement et qu'il n'y a pas de cyphose. Les exercices avec flexion ajoutent de la pression sur les vertèbres en les compressant et ils peuvent provoquer une rupture.



Question n° 15 :

J'ai 67 ans. Quels sont les exercices recommandés pour un individu avec une faible densité osseuse et un score T de -5,3 à la colonne?

Soyez très prudent en exécutant des flexions vers l'avant et évitez à tout prix d'en faire. Servez-vous de pinces à long manche au lieu de vous pencher pour ramasser un objet. Assoyez-vous pour lacer vos souliers (ramenez les pieds vers les mains et non le contraire). Demandez à un physiothérapeute de vous établir un programme sécuritaire pour exécuter des exercices de maintien de l'équilibre auxquels vous ajouterez graduellement des poids, des élastiques et de la marche.

Vous devriez également vous informer quant aux programmes sur la santé osseuse offerts dans votre communauté afin d'en apprendre davantage sur les techniques d'exercices sécuritaires.

Question n° 16 :

Comment évaluez-vous les programmes d'exercices *Curves* pour les personnes atteintes d'ostéoporose?

Je n'ai jamais suivi ce type de programme, mais je sais qu'il manque de supervision et qu'il fait appel à des équipements. Tout dépend de la gravité de votre situation. Si vous souffrez d'ostéoporose et de cyphose, je ne vous recommande pas ce type de programme, mais plutôt une consultation avec un physiothérapeute afin de déterminer vos besoins. Si vous souhaitez réduire le risque de perte osseuse et que vous êtes relativement en bonne santé, *Curves* est une excellente façon de rester actif comme le sont la marche et le YMCA. Quel que soit le programme que vous choisissiez, assurez-vous de toujours maintenir votre colonne dans une bonne position si vous utilisez de l'équipement.

Merci pour toutes vos questions intéressantes!