

Après la fracture



**Informations sur la
douleur et des conseils
pratiques pour le
mouvement**



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada

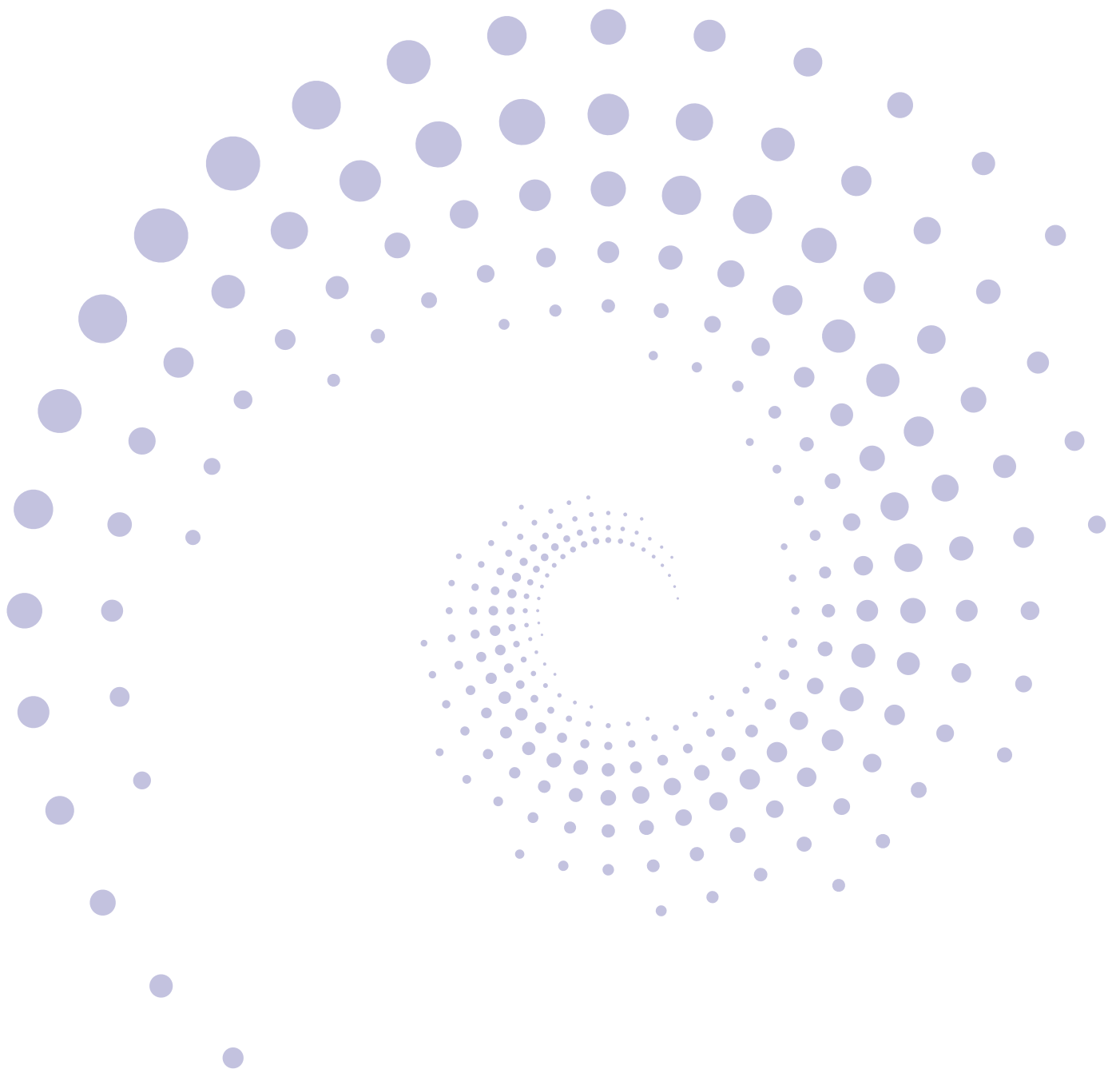
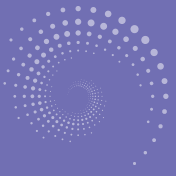




Table des matières

Introduction	2
Informations générales sur la douleur après une fracture	3
Les trois étapes de la douleur d'une fracture.....	3
La douleur aiguë : Immédiatement suite à une fracture	4
La douleur subaiguë : Les semaines après la fracture et la récupération	5
La douleur chronique : Après que la guérison soit complète.....	6
Qu'attendre de certains types de fractures?	8
Fractures du poignet et de l'épaule.....	8
Fractures de la hanche.....	9
Fractures de la colonne vertébrale.....	11
Quelques lignes directrices d'auto-assistance pour les activités quotidiennes suite à une fracture de la colonne vertébrale	13
Qu'est-ce qu'une colonne vertébrale neutre?	13
Repos au lit.....	14
Positionnement dans le lit.....	14
Se tenir debout et marcher.....	16
S'asseoir	17
Position assise à debout et debout à assise.....	18
Flexion avec une colonne vertébrale neutre	20
L'articulation de la hanche.....	20
Augmentant graduellement l'activité: Lignes directrices de récupération.....	23
Après la guérison de la fracture de la colonne vertébrale.....	24
Retour aux activités quotidiennes.....	25
Lorsque la douleur persiste	26



Introduction

L'information qui suit explique les différents types de douleur ainsi que les étapes de la guérison suite à une fracture (os fracturé). Ce document fournit également des directives générales sur le mouvement approprié après la fracture d'un os afin de faciliter le processus de guérison. Bien que cette information est utile à toute personne qui a un os fracturé, elle est prévue en particulier pour ceux qui ont subi une fracture par **fragilité osseuse ostéoporotique**.

Ostéoporose Canada a fait tous les efforts pour s'assurer que les informations fournies ici sont précises et fiables selon les meilleures données disponibles en ce moment. Malgré tout, cette information est destinée à fournir des conseils générales et pratiques et n'est pas destinée à remplacer un traitement individuel ou une consultation auprès d'un professionnel qualifié de la santé. Si vous avez actuellement un os fracturé, veuillez consulter votre médecin avant de prendre des décisions médicales ou bien encore, si vous avez des questions au sujet de votre situation médicale.

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os fragiles. Des os affaiblis sont plus sujettes à se briser ou **se fracturer**. Les termes **os fracturés** et **fractures** signifient exactement la même chose. Les fractures qui se produisent à cause de l'ostéoporose sont appelées **fractures de fragilité**. Une fracture de fragilité est une fracture qui s'est produite à la suite d'un événement mineur, tels que :

- Avoir toussé ou éternué
- Atteindre un objet ou lever, par exemple, un petit enfant, ou
- Se pencher, par exemple, pour ramasser un objet ou pour arranger un lit.

Les fractures qui surviennent en raison d'une chute d'une hauteur égale ou inférieure à la taille redressée comme dans l'exemple d'un glissement ou un faux pas, à une vitesse de marche ou plus lentement sont également appelées des fractures de fragilité. Les fractures de fragilité sont presque toujours attribuables à l'ostéoporose. Il n'y a pas de symptômes de l'ostéoporose jusqu'à une fracture des os parvienne. Pour plus d'information sur l'ostéoporose, visitez www.osteoporosecanada.ca.



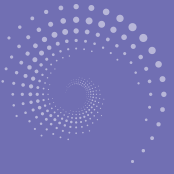
Informations générales sur la douleur après une fracture

La douleur est la réponse naturelle du corps quand un os se casse. La fracture et toutes blessures aux tissus du corps en proximité du site de fracture peuvent produire autant de douleur. Les tissus mous font référence aux muscles, ligaments, tendons, nerfs, vaisseaux sanguins, cartilages articulaires, etc. qui entourent les os. Lorsque les tissus mous autour de la fracture sont blessés, le résultat peut être sous la forme d'une douleur, une enflure, des ecchymoses et des rougeurs.

Les trois étapes de la douleur d'une fracture

1. **La douleur aiguë** survient généralement immédiatement suite à une fracture lorsque l'os est fracturé.
2. **La douleur subaiguë** survient généralement au cours des premières semaines suite à une fracture pendant que l'os et les tissus mous guérissent.
3. **La douleur chronique** est une douleur qui persiste pour une longue durée suite à une fracture après la guérison des os et des tissus mous.

Toute fracture peut causer tout ou une partie de ces types de douleur. Par exemple, immédiatement suite à une fracture osseuse, vous pourriez ressentir de la douleur aiguë, suivie par une douleur subaiguë pendant que l'os guérit, mais vous pouvez ne pas avoir aucune douleur chronique. D'autres personnes pourraient éprouver seulement de la douleur aiguë. Il est également possible d'avoir une fracture sans douleur, de nombreuses personnes ont subi une fracture de la colonne vertébrale et ne le savent même pas.



La douleur aiguë : Immédiatement suite à une fracture

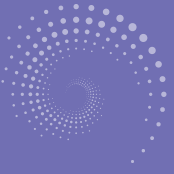
Immédiatement suite à une fracture ou presque, la plupart des personnes éprouveront ce qu'on appelle la douleur aiguë. Des médicaments pour réduire ce type de douleur sont souvent prescrites pendant cette étape. La douleur aiguë diminue progressivement avec le temps.

Pour qu'un os fracturé guérisse, il sera peut être nécessaire d'avoir un plâtre, une accolade, une attelle ou même une intervention chirurgicale ou une combinaison de ceux-ci. Quelle que soit la méthode utilisée pour traiter votre fracture, l'important est de réduire ou immobiliser la fracture pendant plusieurs semaines pour que l'os puisse se stabiliser ou guérir.

- **Réduire** veut dire amener les extrémités de l'os aussi proches que possible afin d'accélérer le processus de guérison. Parfois, cela nécessite une intervention chirurgicale.
- **Immobiliser** veut dire empêcher les extrémités cassées de l'os de s'écarter à nouveau si la fracture peut "se stabiliser" ou guérir. Un plâtre, une accolade, une attelle ou même une intervention chirurgicale peuvent être utilisés pour immobiliser la zone autour de la fracture.
- **Un os fracturé dans le dos** est géré par une combinaison de repos avec l'application de la bonne méthode de déplacement contrôlé.

Il est important que vous suiviez les instructions qui vous sont données par votre médecin concernant le repos et le mouvement. Il se peut qu'on vous demande d'éviter certains mouvements de sorte que vous n'aggravez pas la blessure.

Une fracture osseuse et les dommages aux tissus mous qui entourent la fracture ont besoin d'un minimum de six à huit semaines pour guérir. Toutefois, en fonction de votre état de santé général et l'état de vos os et vos tissus mous, la guérison peut prendre plus de temps. Par exemple, les os ostéoporotiques prennent plus de temps pour guérir que les os normaux. Pendant ce temps, il est généralement nécessaire de réduire et modifier vos activités.



La douleur subaiguë : Les semaines après la fracture et la récupération

La douleur aiguë que vous avez peut-être ressentie immédiatement après la blessure va diminuer avec le temps, mais pendant les semaines qui suivent votre fracture, une certaine douleur peut continuer et c'est ce qu'on appelle la douleur subaiguë. C'est principalement à cause du manque de mouvement qui était nécessaire pour aider votre os à guérir et a causé les tissus mous autour de la lésion à se raidir et les muscles à affaiblir. En outre, la cicatrisation et l'inflammation en cours a pu se développer dans les tissus mous alors que la fracture était en phase de guérison, ce qui peut également rendre les mouvements difficiles et causer de la douleur.

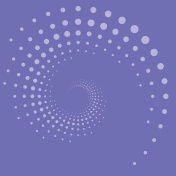
La thérapie physique est souvent recommandée à ce stade de la récupération. Un physiothérapeute peut aider à :

1. Prévenir ou diminuer la rigidité qui peut se produire au cours de la guérison de la fracture,
2. Fournir des exercices pour renforcer les muscles affaiblis et améliorer l'amplitude des mouvements,
3. Briser le tissu cicatriciel et réduire l'inflammation, et
4. Aider à surmonter la peur du mouvement.

Les points énumérés ci-dessus aident à réduire la douleur et améliorer la fonction de la partie atteinte du corps. Le kinésithérapeute peut utiliser les ultrasons, la stimulation électrique, un massage ou d'autres modalités pour vous aider à vous récupérer d'une fracture. La physiothérapie peut vous obliger à faire des exercices.

Les médicaments peuvent également être utilisés à ce stade pour aider à contrôler la douleur ou l'inflammation.

Durant cette phase de récupération, votre médecin peut vous conseiller de commencer à utiliser la partie du corps blessée autant que possible lors de vos activités habituelles, même si vous pouvez toujours sentir une certaine douleur. Peu à peu, au cours des prochains mois, les mouvements deviennent généralement plus faciles et plus



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement

confortables et éventuellement le retour à la normale. Peu à peu, la douleur peut disparaître complètement.

Il est normal d'avoir peur de certains mouvements ou activités. Le souvenir de la douleur peut être puissant et la crainte de briser un autre os peut souvent mener à l'anxiété et la réduction de l'activité générale. Malgré votre peur, il est important de commencer à faire un mouvement doux en ce moment, il ne sera pas nuisible. Si vous n'êtes pas certain, consultez un professionnel de santé qualifié Bone Fit™ dans votre région * ou, si ceci n'est pas disponible, un fournisseur de soins de santé comme un physiothérapeute ou un ergothérapeute, ou parlez-en à votre médecin.

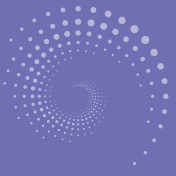
Votre médecin ou professionnel de santé pourra vous conseiller sur ce qui est raisonnable pour vous de prévoir lors de votre rétablissement. Il est important de se rappeler qu'à ce stade, vous pouvez avoir des douleurs mais cela ne signifie pas nécessairement causer plus de dommage. Votre équipe de soins de santé vous aidera à réduire votre risque d'une deuxième fracture.

La douleur chronique : Après que la guérison soit complète

Beaucoup de gens qui subissent une fracture finiront par se guérir et se rétablir au point où ils ne ressentiront plus aucune douleur. Cependant, certaines personnes peuvent continuer à éprouver de la douleur pour une longue période suite à la fracture et après que les tissus mous guérissent. La guérison complète d'une fracture peut durer de plusieurs semaines à plusieurs mois et parfois même plusieurs années.

Une douleur qui persiste après le temps prévu de la guérison soit écoulé est appelée la douleur chronique. La douleur chronique peut être due à des lésions nerveuses, le développement de tissu cicatriciel, une aggravation de l'arthrite sous-jacente ou d'autres raisons.

La douleur chronique est généralement gérée sur une base individuelle. Le choix du traitement dépendra de votre blessure initiale et la cause spécifique de la douleur. Voici quelques exemples de la façon de gérer la douleur chronique incluent la thérapie



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement

physique, les exercices ou les médicaments. Ces exemples ne peuvent pas guérir votre douleur, mais ils peuvent aider à contrôler ou à réduire la douleur. Le contrôle de la douleur peut vous aider à gérer vos activités quotidiennes et profiter d'une meilleure qualité de vie .

Si votre douleur persiste, parlez-en à votre prestataire de soins de santé par rapport à d'autres moyens qui sont disponibles pour gérer votre douleur et vous aider dans vos activités quotidiennes et améliorer votre qualité de vie. Il est important que vous consultiez votre médecin pour vous assurer **que toutes les raisons possibles de la douleur en cours ont été examinés.**

Encore une fois, il est important de se rappeler qu'à ce stade, vous pouvez avoir des douleurs mais cela ne signifie pas nécessairement causer plus de dommage, le retour à un mode de vie physiquement raisonnablement actif vous aidera à réduire votre risque d'une deuxième fracture. Si vous n'êtes pas certain, consultez un professionnel de santé qualifié Bone Fit™ dans votre région, ou un prestataire de soins de santé comme un physiothérapeute ou un ergothérapeute, ou parlez-en à votre médecin.

Un professionnel de santé qualifié Bone Fit™ dans votre région, un médecin ou un autre professionnel de la santé peut vous conseiller sur ce qui est raisonnable pour vous de prévoir lors de votre rétablissement. Votre équipe de soins de santé vous aidera à réduire votre risque d'une deuxième fracture.

*Bone Fit™ est le nom du programme d'entraînement spécialisé à but non lucratif d'Ostéoporose Canada qui est pris par les professionnels de santé et de mise en forme qui veulent apprendre des exercices efficaces et appropriés pour les personnes atteintes d'ostéoporose. La formation fournit des connaissances et des compétences pratiques afin de prescrire des exercices et adapter les programmes d'exercices sécuritaires pour réduire le risque de fractures. Bone Fit™ est un programme de croissance qui a maintenant des professionnels formés dans sept provinces. Trouver un professionnel de santé qualifié Bone Fit™ avec notre localisateur Bone Fit™ à l'adresse: www.bonefit.ca/locator/



Qu'attendre de certains types de fractures?

Les quatre endroits les plus communs pour les fractures attribuables à l'ostéoporose sont le poignet, l'épaule, la hanche et la colonne vertébrale. Les os de la colonne vertébrale sont appelés vertèbres.

Fractures du poignet et de l'épaule

Une fracture du poignet ou une fracture de l'épaule causée par l'ostéoporose peut se produire quand quelqu'un tombe avec leur bras tendu pour amortir la chute. L'impact peut causer la fracture de l'os de l'avant-bras près du poignet ou elle également peut causer la fracture de l'os supérieur du bras près de l'épaule. Ces types de fractures provoquent habituellement une douleur immédiate et sévère qui aboutit souvent à un séjour à la salle d'urgence de l'hôpital. Des radiographies sont souvent prises pour



identifier si une fracture s'est produite ainsi que son endroit. Dans la plupart des cas, un plâtre, une attelle ou une écharpe sont utilisés pour prévenir l'os de bouger pendant la guérison, mais parfois une chirurgie est nécessaire.

Votre médecin peut vous recommander des exercices ou vous référer à un physiothérapeute une fois qu'il est temps de commencer à restaurer le mouvement et la force.



Fractures de la hanche

Les fractures de la hanche causées par l'ostéoporose sont généralement le résultat d'une chute et surviennent le plus souvent chez les personnes âgés de 70 à 80 ans. Une fracture de la hanche va nécessiter une hospitalisation et nécessite souvent une opération pour réparer la fracture. La plupart des hôpitaux ont un plan de réhabilitation qui suit la chirurgie de la hanche. Si vous avez fracturé votre hanche, vous avez un risque élevé de tout autre type de fracture d'ostéoporose y compris une autre fracture de la hanche. Pour réduire le risque de fractures, des médicaments, une alimentation riche en calcium et des suppléments de vitamine D sont recommandés.

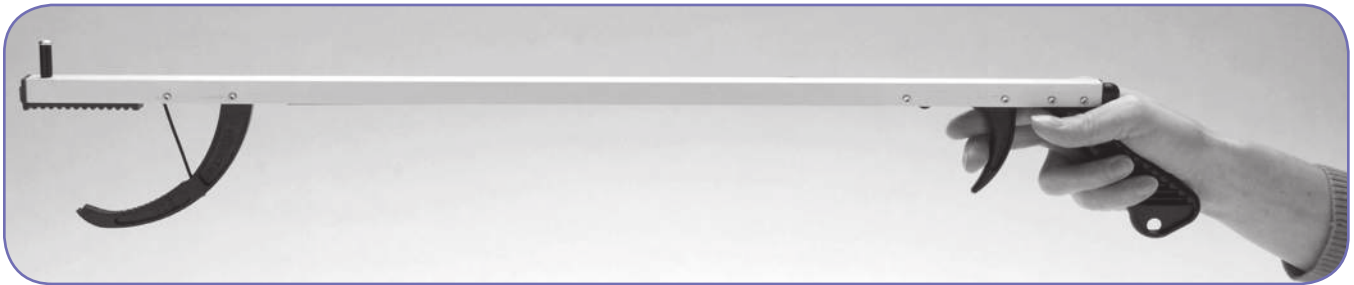
Une fracture de la hanche aura un impact sur tous les aspects de votre vie quotidienne. Les médicaments peuvent être utilisés pour gérer votre douleur. Les physiothérapeutes vont recommander des exercices de lit pour augmenter la force et l'amplitude des mouvements peu après la chirurgie. Ils pourront également vous encourager à se lever et marcher avec une marchette dès que possible.

Les ergothérapeutes sont des professionnels de la santé formés pour vous aider à apprendre les moyens de rétablir l'indépendance des tâches quotidiennes comme s'habiller, se laver ou préparer un repas. Pendant le processus de guérison, un physiothérapeute vous apprendra des exercices pour renforcer les muscles qui soutiennent et contrôlent l'articulation de la hanche. Un physiothérapeute ou un ergothérapeute peut vous recommander d'utiliser des appareils fonctionnels tels qu'un siège de toilette surélevé, une pince à long manche, un enfile-bas, une éponge à long manche, une chaise de douche, un banc de transfert, un bassin hygiénique ainsi que d'autres articles pour rendre les activités quotidiennes plus faciles pour vous.

Suite à une chirurgie de la hanche, il faut éviter les mouvements qui plient les hanches de plus de 90 degrés, comme élever votre genou à un niveau supérieur de la hanche, même lorsque vous êtes assis ou bien de vous pencher trop en avant ou de vous croiser les jambes. Votre récupération dépendra de votre façon de fonctionner ainsi que de votre état de santé général précédant la fracture. L'activité physique régulière est encouragée afin d'améliorer votre qualité de vie et vous aider à réduire votre risque de nouvelle fracture.



Exemples d'appareils d'assistance



Pince à long manche



Éponge à long manche



Siège de toilette surélevé



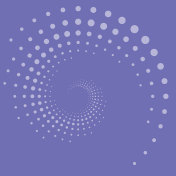
Chaise de douche



Enfile-bas

CONSEIL UTILE :

« Après ma fracture, je trouve qu'il est difficile d'utiliser un bassin hygiénique, mais un ami m'a trouvé urinoir de femme, alors je pourrais boire des liquides sans la crainte d'avoir à me lever pour aller aux toilettes. »



Fractures de la colonne vertébrale

Les os fracturés de la colonne vertébrale sont appelés des fractures de compression vertébrales ou des fractures de la colonne vertébrale. La colonne vertébrale est l'un des endroits les plus communs de fractures causées par l'ostéoporose. Imaginez chaque os dans votre colonne vertébrale étant un bloc carré. Lorsque l'os se casse, c'est comme si la «boîte» est écrasée, comprimée ou aplatie.

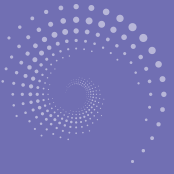
Une fracture de la colonne vertébrale peut survenir très soudainement à la suite d'une chute, ou même à cause des événements mineurs comme les éternuements et la toux ou lorsqu'on atteint, soulève, ou porter un objet. Certaines fractures de la colonne vertébrale ne causent aucune douleur. La douleur peut varier d'une intensité légère à une douleur atroce dans le dos. Cette douleur peut vous pousser à passer pour une visite à l'hôpital ou au cabinet du médecin où une radiographie peut confirmer la présence d'une fracture de la colonne vertébrale.



Les deux tiers des fractures de la colonne vertébrale se produisent sans causer aucune douleur et peuvent être constatées soit :

- Lors d'une radiographie pour une autre raison, ou
- Car votre prestataire de soins de santé pense que vous avez perdu de hauteur.

Les fractures vertébrales indolores sont tout aussi importantes que les douloureuses. Si vous avez eu un os fracturé dans le dos qui a été causé par l'ostéoporose, que ce soit douloureux ou non, vous avez besoin d'un traitement de l'ostéoporose afin de réduire le risque d'une nouvelle fracture. Le traitement comprend des médicaments, une alimentation riche en calcium, des suppléments adéquats en vitamine D et de l'exercice.



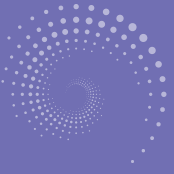
Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement

Une fracture osseuse dans la colonne vertébrale passera par les mêmes étapes de la guérison comme n'importe quel autre os fracturé. Si la rupture est douloureuse, des médicaments pour réduire la douleur sont habituellement prescrits pendant la phase aiguë. Vous pouvez être admis à l'hôpital ou pas pendant les premiers jours de cette étape. Une admission à l'hôpital dépendra de la gravité de votre douleur et la gravité de la fracture. Il existe d'autres procédures que votre prestataire de soins de santé peut suggérer comme la kyphoplastie et la vertébroplastie.

Au cours du processus de récupération, il est important de se rappeler que **toute douleur fait mal, mais ce ne sont pas toutes les douleurs qui sont nécessairement nuisibles**. Une consultation avec un physiothérapeute ou un travailleur de la santé qui est familier avec les fractures peut aider à vous guider à travers le processus de récupération. Au cours du processus de récupération, de nombreux types de mouvement peuvent être douloureux, même lorsque vous utilisez les bonnes techniques de mouvement. Une partie importante de votre récupération est d'apprendre à effectuer des techniques de mouvement sécuritaires qui sont faites d'une manière qui ne met pas de pression supplémentaire sur la colonne vertébrale.

CONSEIL UTILE :

Même lorsque le mouvement est effectué correctement et que la colonne vertébrale est alignée au point neutre, un mouvement peut être douloureux, surtout durant les premiers stades de la récupération.



Quelques lignes directrices d'auto-assistance pour les activités quotidiennes suite à une fracture de la colonne vertébrale

Un élément très important à retenir si vous avez une fracture de la colonne vertébrale, qu'elle soit douloureuse ou non, est de réduire la tension ou la pression, généralement appelée compression, au long de l'avant de la colonne vertébrale. Ceci est fait en mettant l'accent sur les mouvements sécuritaires et les bonnes techniques de posture, qui maintiennent la colonne vertébrale au plus proche possible d'un alignement neutre.

Qu'est-ce qu'une colonne vertébrale neutre?

Il vous aidera à savoir comment votre colonne vertébrale fonctionne afin que vous puissiez comprendre comment réduire la douleur lorsque vous vous déplacez. Pensez à votre colonne vertébrale comme une tour de blocs osseux qui sont empilés les uns sur les autres et s'imbriquent comme des blocs Lego.

Il y a 24 os en tout et une fracture peut arriver à l'un ou plusieurs de ces os. Chacun de ces 24 blocs osseux a une forme et une taille différente. Quand ils sont tous empilés les uns sur les autres, ils forment trois courbes douces naturellement qui créent un fort appui pour la tête. Cet alignement est appelé la colonne vertébrale neutre, c'est la position la plus forte et la plus sûre pour la colonne vertébrale. Dans la colonne neutre, la tête est positionnée de sorte que l'oreille est directement au-dessus de l'épaule.

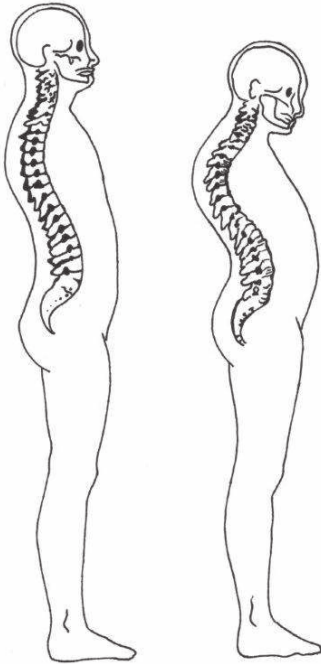


COURTOISIE BONEFIT™



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement

COURTOISIE SHARRON STEEVES, PHYSIO FITNESS



Une colonne vertébrale arrondi peut signaler une fracture de la colonne vertébrale

Même si cela peut être douloureux pour entrer dans la position de la colonne vertébrale neutre en raison de la faiblesse ou la rigidité de vos muscles du dos, C'est la meilleure position pour protéger votre colonne vertébrale. En entraînant vos muscles, vous pouvez aider à réduire la pression sur votre colonne vertébrale. Même de petites corrections de l'alignement peuvent aider à réduire la douleur et la fatigue. Lorsque vous vous penchez ou vous tordez votre colonne vertébrale, vous mettez beaucoup de pression sur la colonne vertébrale qui peut causer plus de douleur et causer plus de pression sur vos vertèbres. L'augmentation de la tension augmente le risque de fractures vertébrales supplémentaires.

Repos au lit

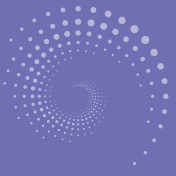
Si vous avez subi une nouvelle fracture de la colonne vertébrale qui est douloureuse, le repos au lit est recommandé pendant la phase de la douleur aiguë, la position couchée met moins de pression sur la colonne vertébrale que rester assis ou debout. Le repos au lit doit être limité à seulement quelques jours, jusqu'à ce que la douleur aiguë devienne plus facile à gérer.

Positionnement dans le lit

Quelle que soit la position que vous assumez au lit, il faut faire un effort conscient pour garder la colonne vertébrale et les jambes aussi tendus ou allongés que possible plutôt que dans une position arrondie pour aider à réduire la tension sur la colonne vertébrale.



COURTOISIE BONEFIT™



Se tourner dans son lit

1. Avant d'essayer de tourner, essayez d'avoir votre colonne vertébrale tendue ou allongée le plus que possible.
2. Commencez par tourner la tête dans la direction que vous voulez faire, ensuite tournez les épaules et les hanches ensemble comme une seule unité. Roulez entièrement votre corps comme une bûche.

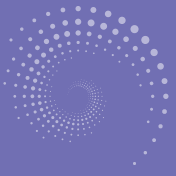
Il est important de réaliser que, dans les premiers jours, vous ressentirez une douleur, même si vous vous déplacez correctement, la douleur finira par s'estomper.

CONSEIL UTILE :

Utilisez des draps en coton soyeux ou doux et des vêtements de nuit soyeux ou satinés pour réduire la friction et pour vous aider à glisser et tourner dans le lit un peu plus facilement

Sortir du lit

1. Gardez la colonne vertébrale allongée le plus que possible et allez sur le côté du lit.
2. Baissez vos jambes sur le côté du lit pendant que vous poussez avec les deux bras pour vous de côté.
3. Imaginez avoir des tiges d'acier dans le dos pour garder la colonne vertébrale dans une position neutre le plus que possible pendant que vous vous trouvez en position assise.
4. Une fois que vous êtes assis sur le côté du lit, essayez de vous asseoir le plus droit possible.
5. Gardez la tête haute et mettez vos pieds lentement sur le sol pendant que vous vous accrochez à une marchette. Si vous ne vous disposez pas d'une marchette, vous pouvez placer une chaise avec un dossier haut que vous pouvez utiliser comme une rampe à côté du lit.
6. Accrochez-vous à une chaise ou une marchette pendant que vous vous mettez en position debout.



Se mettre au lit

Pour revenir dans le lit, inverser le processus utilisé pour sortir du lit.

1. Asseyez-vous sur le côté du lit.
2. Baissez-vous lentement sur le côté et soulevez vos jambes sur le lit.
3. Gardez la colonne vertébrale allongée autant que possible et tournez-vous doucement sur le dos. Tournez la tête d'abord, puis les épaules et les hanches en même temps comme une seule unité.



Transition de position couchée en position debout jusqu'à en position assise

COURTOISIE BONEFIT™

Se tenir debout et marcher

Se tenir debout et marcher mettent moins de pression sur la colonne vertébrale que de rester assis, alors essayez de vous lever et marcher autant que possible plutôt que de rester assis longtemps. Pendant les premières semaines, il est préférable de prendre des pauses en se couchant plutôt que de rester assis.

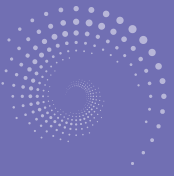
L'utilisation d'une marchette peut être utile pendant les premiers jours. Soyez sûr d'essayer de marcher aussi droit que possible. Essayez de vous lever à toutes les heures pour une courte promenade.

Progression à se tenir debout droit

Essayez progressivement d'avoir une colonne vertébrale aussi verticale que possible. "Pensez droit" et vos muscles vont savoir quoi faire. Imaginez que vous marchez avec un livre sur la tête. Gardez la tête haute et cela vous aidera à garder la colonne vertébrale alignée le plus correctement possible, le plus près de la position neutre d'une façon confortable.



COURTOISIE BONEFIT™



S'asseoir

S'asseoir droit dans une position de perche met moins de pression sur la colonne vertébrale qu'une position penchée ou voûtée. Vous trouverez cela difficile au début de s'asseoir droit avec un alignement neutre en position assise. C'est parce que nos os au fond du bassin pelvien sont en forme de bascule et ont tendance à nous faire asseoir plus souvent sur notre coccyx que sur nos ischions. Cela peut vous aider à réfléchir sur l'utilisation de vos muscles fessiers pour vous aider à vous asseoir sur vos ischions. Pensez à « assis droit sur la selle ». S'asseoir droit sur vos ischions vous aidera à prévenir votre colonne vertébrale de l'arrondissement.



COURTOISIE SHARRON STEEVES, PHYSIO FITNESS

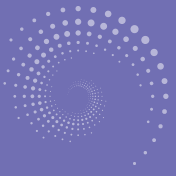
S'asseoir en position penchée

Utilisez une chaise à dossier droit à un siège rigide, si possible avec un bras de repos de sorte que vous pouvez utiliser vos mains pour vous aider à contrôler le mouvement dans et hors de la chaise. Une fois que vous êtes perchés sur le bord de la chaise, restez debout puis glissez à l'arrière de la chaise afin que vos muscles fessiers soient les plus serrés que possible vers l'arrière. Un petit coussin ou un oreiller peut être nécessaire pour aider à garder la colonne vertébrale aussi droite que possible et soutenir la courbe du bas du dos.

CONSEIL UTILE :

Soyez prudent si vous laissez les gens vous aider à vous lever ou vous asseoir. Même s'ils ont une bonne intention, ils ne savent pas quand la douleur commence, vous devrez peut-être leur faire savoir si vous préférez le faire vous-même.

« J'écris comme métier, ce qui veut dire que je passe beaucoup de temps assis. Peut-être que maintenant je peux apprendre à le faire correctement et quand je me lève, je peux me rasseoir avec un meilleur alignement ».



Position assise à debout et debout à assise

Se lever d'une position assise peut mettre beaucoup de pression sur la colonne vertébrale en raison de la tendance à arrondir le dos. Entraînez vos muscles à se lever d'une position assise avec la tête droite pour réduire la douleur et la pression sur les structures vertébrales. N'oubliez pas de garder la tête droite quand vous vous levez à partir de n'importe quelle position assise, comme lorsque vous vous assoyez et vous vous levez d'un siège de toilette ou lorsque vous vous assoyez et vous vous levez de votre fauteuil préféré.

Pour se rasseoir, garder la tête droite, imaginez que vous équilibrez un livre sur la tête, comme vous vous baissez au bord du siège. Une fois que vous êtes perchés sur le bord du siège, glissez et maintenez la colonne vertébrale aussi droite que possible.

Une fois que vous êtes assis vous pouvez être amenés à fournir un appui supplémentaire pour aider à garder la colonne vertébrale alignée en position neutre. Les modèles de meubles ne peuvent pas toujours répondre à nos besoins spécifiques de soutien vertébrale. Dans un effort de maintenir la colonne vertébrale droite en permettant aux muscles du dos de se détendre un peu, un soutien supplémentaire peut être nécessaire. Il existe des équipements commerciaux de support du dos commerciale, mais dans la plupart des cas, essayez de trouver un

oreiller ou coussin de décoration, ou même une serviette pliée qui soutient confortablement la forme naturelle de votre colonne vertébrale. Cela aidera à garder la colonne vertébrale en position neutre lorsque vous êtes assis.



COURTOISIE BONEFIT™

Déplacez-vous vers l'avant dans la chaise et asseyez-vous en ayant un bon alignement, penchez-vous en avant à l'aide d'une articulation de la hanche (voir p. 20) et levez-vous en poussant à travers les deux jambes également.



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement



COURTOISIE SHARRON STEEVES, PHYSIO FITNESS

Rentrer et sortir d'une voiture

N'oubliez pas de rentrer et de sortir d'une voiture de la même façon que vous vous assoyez et vous vous levez d'une chaise. Gardez votre colonne vertébrale tendue ou allongée autant que possible. De nombreux sièges de voitures sont conçus pour supporter une colonne vertébrale voûtée ou arrondie de sorte que vous pouvez avoir besoin d'emmener un petit oreiller ou une serviette pliée pour garder votre colonne vertébrale aussi droite que possible, vous pouvez aussi bénéficier d'un coussin en forme de coin sur le siège. Ces coussins sont disponibles dans le département automobile de la plupart des détaillants qui vendent des pièces de voitures.

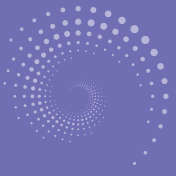


Coussin de siège de véhicule
en forme de coin

COURTOISIE SHARRON STEEVES, PHYSIO FITNESS

CONSEIL UTILE :

Mettre la ceinture de sécurité nécessite généralement une certaine rotation pour mettre la main sur la sangle. Pour réduire le risque d'une torsion, faites un effort conscient pour garder la tête droite et le dos droit (en position "neutre") pendant que vous tournez tout votre corps à partir des hanches.

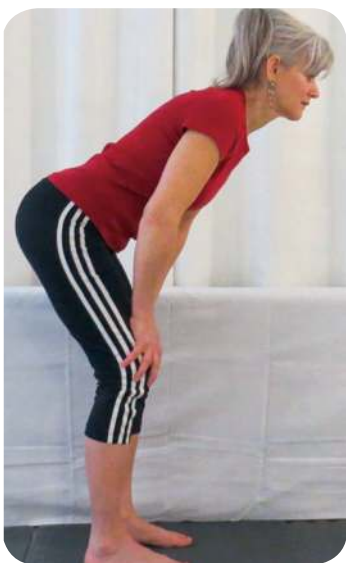


Flexion avec une colonne vertébrale neutre

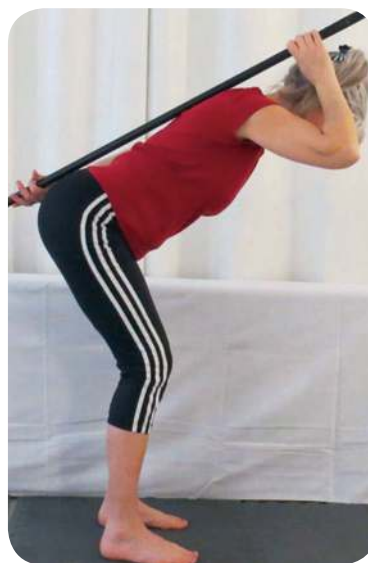
Lorsque vous vous penchez en avant pour vous brosser les dents ou laver votre visage ou en faisant d'autres activités semblables, il est très utile d'utiliser un mouvement connu sous le nom de l'articulation de la hanche. L'articulation de la hanche est un mouvement plus naturel qui crée un sillon profond dans la région de l'aîne et il permet de réduire considérablement la pression exercée sur la colonne vertébrale.

Pour faire de l'articulation de la hanche, pliez légèrement les genoux en gardant le dos droit de la hanche à l'épaule sans flexion ni arrondissement de la taille et en se tenant le plus allongé que possible dans la position de la colonne vertébrale neutre. Sortez votre coccyx derrière vous pour plier vers l'avant à partir des hanches. Vos muscles du dos devront être recyclés pour apprendre à utiliser l'articulation de la hanche et de la forts muscles fessiers ainsi que les muscles de vos jambes pour vous permettre de vous plier et vous penchez plus avec moins de pression sur la colonne vertébrale. Ce mouvement est inconfortable au début, mais il devient plus facile une fois que vous maîtrisez la technique. Éventuellement, cette manœuvre sera faite d'une façon naturelle, sans même y penser.

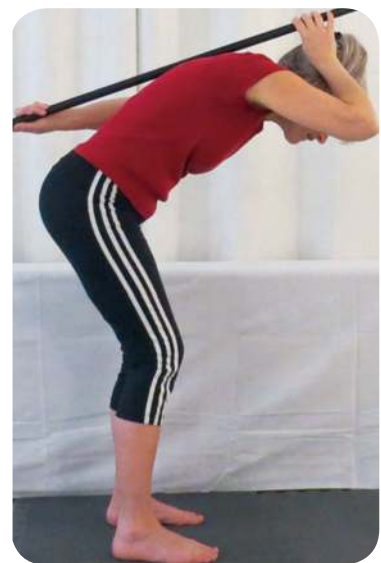
L'articulation de la hanche



L'articulation de la hanche



Entraînement d'articulation de la hanche, une colonne vertébrale correctement neutre



L'articulation de la hanche n'est pas correcte, la colonne vertébrale est arrondie, pas en bonne position neutre

COURTOISIE SHARRON STEEVES, PHYSIO FITNESS



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement

CONSEIL UTILE :

Lorsque vous vous penchez, pensez à courber votre genou un peu en utilisant beaucoup les muscles fessiers. Ces deux mouvements travaillent ensemble pour lever le coccyx et empêcher la colonne vertébrale de s'arrondir. Regardez-vous dans un miroir pour s'assurer que vous le faites de la bonne façon.



Utilisant une pince à long manche pour s'habiller

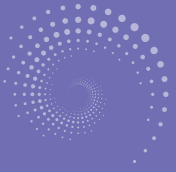


Utilisant un enfile-bas

CRCRÉDIT: ces photos sont utilisées avec la permission du guide de Sunnybrook-Hollande Orthopaedic & Artritic Centre intitulé " A Guide for Patients Having Hip or Knee Replacement" © 2007 par le Centre des sciences de la santé Sunnybrook, Toronto, Ontario. Tous droits réservés.

CONSEIL UTILE :

Pendant les premières semaines qui suivent votre fracture, il se peut être utile d'utiliser une pince à long manche lorsque vous devez atteindre des articles légers qui sont très élevés ou très bas. Un autre dispositif d'aide qui peut être utile est un "enfile-bas". Ces dispositifs permettront d'empêcher la colonne vertébrale de s'arrondir et sont disponibles dans la plupart des pharmacies avec des fournitures de santé à domicile.



Porter un corset orthopédique

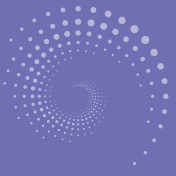
Le port d'un corset pendant les premières semaines suite à votre fracture peut être utile pour réduire le travail que les muscles ont à faire pour garder la colonne vertébrale droite. L'utilisation d'un corset peut également aider à faire en sorte que le mouvement est contrôlé autour de l'os qui est fracturé.

Le type de corset élastique qui s'enroule autour de la région abdominale qui aide à soutenir nos muscles des ceintures peut aider à soulager le travail des muscles de soutien de la colonne vertébrale. Cela peut rendre plus facile pour vous de garder une posture droite et neutre.

Une fois que l'os a guéri normalement en six à huit semaines, des exercices pour renforcer les muscles peuvent être commencées et le corset orthopédique ne sera plus nécessaire. Une fois que vous avez complètement terminé la récupération de votre os fracturé, vous trouverez peut-être utile d'utiliser votre orthèse pour vous aider à contrôler les mouvements de la colonne vertébrale lorsque vous commencez à faire des activités telles que le jardinage et les travaux domestiques qui nécessitent plus fréquemment une flexion. Le corset orthopédique peut agir comme un rappel à utiliser votre articulation de la hanche et maintenir la colonne vertébrale en position neutre.

CONSEIL UTILE :

Essayez de mettre le support du dos de type élastique à l'envers avec la partie large à l'avant et la partie la plus étroite à l'arrière, ce qui aide à garder la colonne vertébrale vraiment droite.



Augmentant graduellement l'activité: Lignes directrices de récupération

Votre médecin peut vous recommander d'intercaler le repos avec des périodes en position debout ou en marchant tout au long de la journée. Vous pouvez commencer avec même quelques minutes en position debout ou en marchant à la fois, en effectuant ceci plusieurs fois par jour. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement le temps que vous passez en marchant. Essayez d'éviter de rester assis pendant de longues périodes de temps, étant assis peut placer des tensions plus importantes sur votre colonne vertébrale que debout. Lorsque vous êtes assis, essayez de vous asseoir droit plutôt que voûté, avec un support adéquat de votre dos.

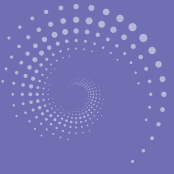
Une fois que vous obtenez l'autorisation de votre médecin que l'endroit de la fracture a guéri, les exercices peuvent être lancés sous la supervision d'un physiothérapeute, idéalement un qui a subi la formation Bone Fit™.

- Un physiothérapeute ou un professionnel de santé qualifié Bone Fit™ dans votre région vont vous recommander des exercices pour renforcer les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. Il faut les exécuter en position couchée sur le dos, ce qui est plus sécuritaire, comme les tensions sur votre colonne vertébrale est sont les plus bas dans cette position. En fait, coucher sur le dos avec un oreiller pour soutenir votre tête, si nécessaire, est un bon moyen de réduire les tensions sur votre colonne vertébrale et promouvoir l'extension vertébrale et l'étirement de la poitrine et les épaules.



COURTOISIE BONEFIT™

Allongez-vous sur le dos avec un petit oreiller ou une serviette pliée, si nécessaire, pour soutenir la tête aussi longtemps que le menton n'est pas rentré dans la poitrine. Pliez les deux jambes à environ 90 degrés, les pieds à plat, sortez vos bras hors du corps légèrement, les paumes vers le haut. Utilisant cette position quotidiennement peut aider à aligner la colonne vertébrale d'une manière douce ainsi qu' aider à étirer les muscles tendus.



- Les activités d'équilibre peuvent être commencés après la guérison de la fracture. Les changements dans votre posture peuvent augmenter votre risque de chutes. Pour prévenir les chutes, vous pouvez pratiquer des exercices conçus pour améliorer votre équilibre. Il existe beaucoup de différents types d'exercices d'équilibre, Un physiothérapeute ou un professionnel de santé qualifié Bone Fit TM dans votre région peuvent vous aider à choisir les exercices d'équilibre qui vous conviennent le mieux.
- Les exercices de résistance peuvent aussi commencer en toute sécurité après l'autorisation de votre médecin et sous supervision, idéalement d'un spécialiste qualifié Bone Fit TM.

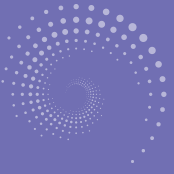
Après la guérison de la fracture de la colonne vertébrale

Parfois, la douleur dorsale continue. Les différentes étapes de la guérison se dérouleront sur plusieurs mois, mais la récupération de la fonction et la force musculaire peuvent également être un processus douloureux parce que la forme de l'os (ou les os) de votre dos qui ont été fracturés (cassés) ou comprimés ne retournent pas à leur forme précédente, ce qui se traduira par une perte de hauteur. L'augmentation du nombre de fractures de la colonne vertébrale ainsi que la faiblesse des muscles rendent le dos plus arrondi provoquant ainsi la perte de hauteur.



Dos arrondi ou cyphose

Ces changements auront un impact sur les muscles et les autres tissus mous autour de la fracture. En conséquence, il peut y avoir des maux de dos chroniques ou à long terme. Les changements de votre posture et l'arrondissement de la colonne vertébrale connu sous le nom cyphose peuvent également avoir une influence sur l'équilibre et la façon dont vous marchez. La douleur d'une fracture de la colonne vertébrale peut varier d'aucune douleur



à une douleur grave et débilitante. Ce ne sont pas tous les gens qui ont des problèmes graves, mais pour ceux qui l'ont, il existe beaucoup de choses qui peuvent être faites pour faciliter la vie. Il est important de se rappeler des petits changements pour améliorer la façon dont vous vous déplacez, tels que ceux décrites dans les sections précédentes qui peuvent aider à contrôler certaines douleurs.

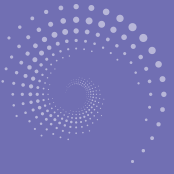
CONSEIL UTILE :

Concernant la posture, avant la fracture des os dans votre dos, votre corps aurait pu avoir été en mesure de tolérer certaines mauvaises habitudes posturales. Maintenant que vous avez subi une fracture de la colonne vertébrale, vous aurez besoin d'appliquer de nouvelles habitudes comme avoir la colonne vertébrale en position neutre quand vous êtes en position debout et assise et l'articulation de la hanche lors de la flexion. Vos nouvelles habitudes sont destinées à prévenir la colonne vertébrale de s'arrondir et à réduire votre risque d'une nouvelle fracture.

Retour aux activités quotidiennes

Les postures et les mouvements sécuritaires qui ont été discutés dans les sections du positionnement au lit, se tenir debout et marcher, s'asseoir, position assise à debout et debout à assise et flexion avec une colonne vertébrale neutre continuent d'être importants et doivent être utilisés autant que possible afin de réduire la pression exercée sur la colonne vertébrale.

L'effort de garder une posture de hauteur peut également aider à réduire votre risque d'avoir un autre os fracturé. En pratiquant de tenir la tête droite, comme pour équilibrer un livre sur votre tête quand vous marchez, vous vous tenez debout et assis ainsi en utilisant l'articulation de la hanche décrite précédemment, vous protégerez votre colonne vertébrale avec tous vos mouvements quotidiens. Ces nouveaux mouvements améliorés s'appliqueront à toutes vos activités habituelles, comme le déchargement du lave-vaisselle, les soins des enfants, ramasser le plat de chien, le nettoyage de la baignoire, jardinage, etc.



Après la Fracture: Informations sur la douleur et des conseils pratiques pour le mouvement



CONSEIL UTILE :

Une bonne posture n'est pas atteinte en repoussant les épaules, mais en prenant conscience de la hauteur pour tenir votre tête quand vous marchez et vous êtes debout et par l'entraînement de vos muscles fessiers pour vous aider à vous asseoir sur la selle en position assise.

Mettre les chaussures en position assise: Placez un pied sur le genou opposé seulement si vous pouvez le faire sans douleur dans les hanches ou les genoux, en gardant votre dos dans votre meilleur alignement, penchez-vous en avant à partir des hanches ensuite lacez vos souliers

Lorsque la douleur persiste

Si votre douleur persiste parlez à votre professionnel de santé pour connaître les autres moyens qui sont disponibles pour gérer votre douleur et pour vous aider avec vos activités quotidiennes et améliorer votre qualité de vie. Il est important que vous consultiez votre professionnel la santé pour vous assurer que **toutes les raisons possibles de la douleur en cours ont été examinés.**

Ostéoporose Canada: Ici pour vous aider

www.osteoporosecanada.ca

Courriel : info@osteoporosecanada.ca

Ligne d'information sans frais : 1 800 977-1778

Pour contacter le Réseau canadien de personnes atteintes d'ostéoporose, envoyez un courriel à rcpo@osteoporosecanada.ca

Les informations contenues dans cette brochure ne sont pas destinées à remplacer un avis médical. Les lecteurs sont invités à discuter de leur situation particulière avec leur médecin.

Numéro d'organisme de bienfaisance 89551 0931 RR0001

© août 2013

Image de couverture courtoisie de BONEFIT™