



Campagne de contenu sur l'Ostéoporose

5 façons de mieux bouger pour mieux vivre avec l'ostéoporose

Blogue du 12 novembre 2018

par Kathie Sharkey RKin (ON), Minda Chittenden Practicing Kinesiologist (BC)



Si vous ou un proche avez reçu un diagnostic d'ostéoporose ou d'ostéopénie, vous connaissez sans doute les statistiques suivantes : 2 millions de Canadiens sont affectés par l'ostéoporose, et au moins une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront d'une fracture ostéoporotique. (Source : [Ostéoporose Canada.](#))

Vous savez sans doute que les biophosphonates, les hormones et les modulateurs sélectifs des récepteurs de l'œstrogène (MSRE) sont des traitements communs pour les gens souffrant d'ostéoporose et que le calcium est un supplément important. Mais saviez-vous qu'il existe un autre traitement qui aide à maintenir la densité osseuse, à réduire le risque de fracture et qui puisse contribuer à avoir un mode de vie actif et équilibré?

Ce traitement, c'est le mouvement.

Voici cinq façons d'apprendre à mieux bouger pour mieux vivre avec l'ostéoporose grâce à un kinésologue.

#1 Maintenez votre densité osseuse

Il est faux de penser qu'en faisant de la musculation à 50 ans, vous pourrez rebâtir votre densité osseuse. Certaines recherches soutiennent qu'à cet âge, la musculation peut ralentir la perte de densité osseuse, mais qu'à partir de 40 ans, il n'est plus possible de bâtir sa densité osseuse au même rythme qu'elle est perdue. (Source : [International Osteoporosis Foundation](#)). C'est pourquoi il est important de protéger la densité osseuse que vous avez.

Les kinésologues sont des spécialistes de la dynamique du mouvement humain. Ils travailleront avec vous pour créer un programme d'exercices sur mesure, qui visera à maintenir votre densité osseuse. Ce programme comprendra des exercices avec mise en charge, comme la marche, la course à pied, l'aérobic ou la danse, en plus de la musculation. Avec un kinésologue, vous apprendrez à gérer la douleur tout en améliorant la santé de vos os et vos muscles.

#2 Faites ce que vous aimez, en toute sécurité

Êtes-vous un passionné de cyclisme, de golf, de yoga ou de Pilates? Ces activités sont bonnes pour vos muscles, mais si vous souffrez d'ostéoporose, elles peuvent être nuisibles pour vos os. Ces activités comprennent des mouvements qui sont plus susceptibles de causer des fractures aux os poreux :

EN COLLABORATION AVEC :



Partenaires de l'ACK :



EN APPUI À:
OSTÉOPOROSE



APPUYÉ PAR:
CCAUEPK
CCUPEKA



- Flexion avant, surtout depuis une position debout
- Arrondir son dos comme un chat
- Flexion du dos depuis une position assise ou allongée
- Torsion rapide
- S'étirer au-dessus des épaules

Un kinésologue peut vous apprendre à modifier ces mouvements afin de réduire le risque de fracture. Avec un kinésologue, vous pourrez continuer à pratiquer les sports et les activités que vous aimez.

#3 Tenez-vous droit

Des os poreux sont plus à risque de développer des malformations. Lorsque les femmes âgées ont une posture courbée, la malformation des os et des muscles lombaires affaiblis sont souvent la cause.

Un kinésologue peut vous montrer les exercices nécessaires pour maintenir votre densité osseuse ainsi que la force dans vos muscles lombaires. Des exercices en extension, avec élastiques et avec un rouleau en mousse, effectués en position allongée, peuvent améliorer votre posture et protéger votre colonne vertébrale. Un effet remarquable peut être visible après avoir effectué une vingtaine de minutes par jour. Voici quelques exercices pour la posture (consultez un kinésologue pour vous assurer que ces exercices vous conviennent) :

1. Exercice d'ouverture des épaules

Allongez-vous sur le dos, votre tête et votre cou en position neutre (votre tête peut reposer sur un oreiller).

Contractez vos muscles principaux et enfoncez vos épaules pour qu'elles soient à plat contre la surface. Respirez. Gardez la pose de 5 à 10 secondes tout en respirant. Puis relâchez.

2. Exercice de développement sur les coudes

Allongez-vous sur le dos, vos mains derrière la tête, et vos coudes de chaque côté. Contractez vos muscles principaux. Enfoncez légèrement vos coudes contre la surface, tout en demeurant confortable. Gardez la pose de 5 à 10 secondes tout en respirant. Puis relâchez.

3. Exercice des muscles stabilisateurs de la scapula

Allongez-vous sur le dos en fléchissant vos genoux. Fléchissez la tête un peu pour que votre cou soit en position neutre. Maintenez cette position tout au long de l'exercice, en maintenant les muscles superficiels décontractés.

En tenant l'élastique entre vos deux mains, allongez les bras vers le ciel, perpendiculaires au sol. Contractez les muscles de vos omoplates pour qu'ils restent à plat au sol tout au long de l'exercice.

En gardant cette pose, maintenez un bras droit alors que l'autre effectue de légers mouvements en forme de demi-cercle, d'abord devant vous, puis en diagonal, et progressivement plus éloignés de la tête, tout en maintenant la position des épaules et du cou. Répétez de l'autre côté. Reposez-vous, puis recommencez en vous assurant de bien positionner les omoplates et le cou.



Avec un kinésologue, vous apprendrez à mieux bouger.

#4 Marchez en toute confiance

De nombreuses personnes qui ont subi des fractures suite à une chute sont craintives de marcher par elles-mêmes, sans aide, et finissent par éviter la marche. Pourtant la marche, un exercice avec mise en charge, est l'une des meilleures activités pour le maintien de la densité osseuse. La marche applique une juste tension sur vos os, assez pour les renforcer sans risque de fracture. Les bénéfices des exercices assis, sur un vélo ou en piscine n'équivalent pas ceux de la marche.

Consultez un kinésologue pour pratiquer des exercices d'équilibre qui vous rendront plus stable. L'équilibre vous aidera dans votre marche et réduira vos chances de tomber. Voici quelques exercices d'équilibre à essayer dès aujourd'hui :

1. *Transfert latéral de poids*

Tenez-vous debout, vos pieds légèrement écartés, le dos droit et les bras allongés le long du corps.

Déplacez votre poids sur votre pied droit puis sur votre pied gauche, le plus loin que vous puissiez le faire sans perdre l'équilibre, tout en maintenant les pieds aux sols.

2. *Flexion de la hanche*

Tenez-vous debout, et ayez un objet fixe devant vous.

Touchez l'objet du bout des doigts, seulement pour maintenir l'équilibre.

Fléchissez votre genou vers votre torse en maintenant l'équilibre.

Répétez de l'autre côté.

3. *Flexion plantaire en position debout*

Debout, tenez-vous au dos d'une chaise sur pattes, et non sur roulettes.

Relevez les talons pour être en équilibre quelques secondes sur la plante du pied. Redescendez au sol. Répétez.

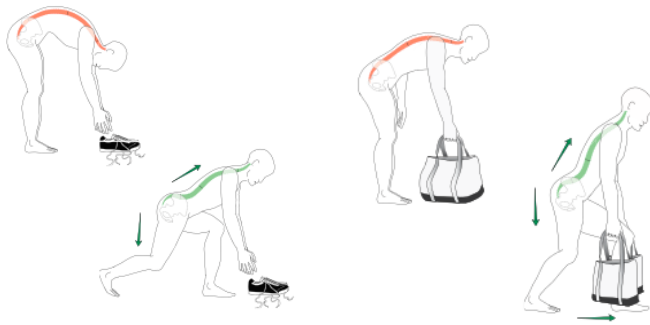
Avec l'aide d'un kinésologue, vous pouvez améliorer votre équilibre, en toute confiance.

#5 Penchez-vous correctement, en tout temps

L'ostéoporose est aussi connue sous le nom de « voleur silencieux » car la maladie évolue sans symptômes jusqu'à l'apparition d'une fracture. Des mouvements du quotidien, comme se pencher pour prendre un sac d'épicerie lourd ou un éternuement coriace, peuvent mener à des fractures.

Se pencher vers l'avant ou arrondir son dos comprime la partie frontale de chacune des vertèbres lombaires. Avec un kinésologue, vous apprendrez à bouger en maintenant un dos droit, protégeant ainsi vos vertèbres.

Un kinésologue peut vous apprendre à faire des mouvements inspirés de fentes pour ramasser des objets au sol, pour vider le lave-vaisselle, ou prendre un sac d'épicerie bien rempli.



Quand devriez-vous parler à un kinésologue?

- Lorsque vous avez reçu un diagnostic d'ostéoporose ou d'ostéopénie
- Lorsque vous remarquez que votre posture souffre, qu'elle est courbée
- Lorsque vous avez rétréci de 2 cm (3/4 de pouce)
- Lorsqu'un incident banal mène à une fracture osseuse
- Lorsque vous désirez entreprendre un programme d'entraînement sécuritaire et adapté

Les kinésologues créeront un programme d'exercices sur mesure pour maintenir votre densité osseuse et prévenir les fractures. Les médicaments ne sont qu'une partie de la solution. L'exercice améliorera votre équilibre, votre force musculaire et votre posture.

Voici quelques ressources supplémentaires :

Alliance canadienne de kinésiologie :

- Trouvez un kinésologue près de chez vous : <https://cka.ca/fr/trouver-kin-local>
- Une vidéo sur la kinésiologie : [La kinésiologie – Réadaptation](#), [La kinésiologie – Performance](#), [Le kinésologue](#)

Ostéoporose Canada :

- Des exercices pour des os en santé : <https://osteoporosecanada.ca/sante-des-os-et-osteoporose/de-l-exercice-pour-des-os-en-sante/>
- Voici le guide « Too Fit to Fracture » (en anglais seulement) : <https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/>
- Trouvez un professionnel qui a reçu la formation Bone Fit™ offerte par Ostéoporose Canada : <https://www.bonefit.ca/bonefit-map-locator/>

Ce blogue est publié dans le cadre de la campagne 2018 de la Semaine nationale de la kinésiologie qui a lieu en appui au Mois de l'ostéoporose et de la Journée mondiale du diabète le 14 novembre, tout en augmentant la visibilité de la kinésiologie par l'organisation d'activités promotionnelles en novembre. L'Alliance canadienne de kinésiologie / Canadian Kinesiology Alliance (CKA / ACK) représente sept associations provinciales de kinésiologie (APKs) et plus de 3 800 kinésologues affiliés en développant des partenariats stratégiques avec d'autres organisations nationales et en soutenant les initiatives pour des changements positifs en matière de santé. Les kinésologues offrent



des services pour améliorer le mouvement humain en proposant des solutions de qualité par la prévention, l'évaluation objective et les interventions fondées sur des données scientifiques. L'ACK / CKA établit et promeut les normes de la profession partout au Canada.