

À l'Abri des Chutes ou des Fractures

Entraînement Musculaire Au moins 2 jours/semaine

- ▶ Exercices pour les jambes, les bras, les pectoraux, les épaules et le dos
- ▶ À l'aide du poids du corps contre la gravité, de bandes élastiques ou de charges*
- ▶ 8 à 12 répétitions par exercice

Quelques suggestions pour commencer:

- Cours au YMCA / centre communautaire
- Consulter un physiothérapeute/kinésologue
- Joindre Ostéoporose Canada



Triage en position assise



Entraînement de l'Équilibre Tous les jours

- ▶ Tai Chi, danse, marcher sur la pointe des pieds ou les talons
- ▶ En prenant appui sur une chaise bien ancrée, un comptoir ou un mur, essayez les exercices suivants (du plus facile au plus difficile): faire passer votre poids des talons aux orteils en position debout, se tenir sur les talons et les orteils en alternance, se tenir sur une jambe, suivre une ligne imaginaire

Se tenir sur une jambe

Alternance talons/orteils



Exercices de Posture Tous les jours

- ▶ Reculez délicatement le menton et montez légèrement la cage thoracique
- ▶ Imaginez que vos clavicules sont des ailes: déployez légèrement les ailes sans reculer les épaules

Oui



Non



Entraînement Cardiovasculaire Au moins 150 minutes/semaine

- ▶ Séquences de 10 minutes ou plus d'intensité moyenne à élevée*
- ▶ Il faut sentir que les battements de coeur s'accélèrent et que la respiration est plus forte
- ▶ Vous pourriez parler pendant l'entraînement, mais pas chanter

Exemples:

- Marche rapide
- Danse
- Jogging
- Cours d'aérobic

*Si vous avez une fracture à la colonne vertébrale, consultez un physiothérapeute ou un kinésologue avant d'utiliser des poids et privilégiez des activités cardiovasculaires d'intensité moyenne.

Questions? Vous désirez un livret gratuit sur l'activité physique? Pour joindre Ostéoporose Canada:

1 800 977 1778 (français) / 1 800 463 6842 (anglais) ou <http://www.osteoporosecanada.ca/>

Trouver un formateur Bone Fit (MC) 1 800 977 1778 (français) / 1 800 463 6842 (anglais) ou www.bonefit.ca

Entraînement Musculaire (autres exemples)

Au moins 2 jours/semaine

D'autres exercices possibles:

- ▶ Tirage vertical
- ▶ Élévation de la jambe sur step



Que sont les stratégies de protection de la colonne?

Les stratégies de protection de la colonne sont des moyens de protéger la colonne contre les traumatismes. De tels traumatismes surviennent lorsqu'on se penche ou qu'on fait pivoter la colonne à grande vitesse ou à maintes reprises ou si on lève quelque chose de lourd, qu'on se penche trop vers l'avant (pour lacer des chaussures, par exemple) ou qu'on fait pivoter le torse jusque sur le côté. Il est aussi dangereux de se pencher ou de faire une rotation pendant qu'on tient une charge lourde (des sacs d'épicerie ou un enfant, par exemple).

Stratégies de protection de la colonne:

- ▶ Se pencher avec flexion des hanches et des genoux, pas de la colonne
- ▶ Faire pivoter tout le corps et non seulement la colonne

Utiliser un tabouret pour se lacer



Oui



Non



Poser une charge avant de faire une rotation



Vous souhaitez en apprendre plus?

Osteoporosis Canada a mis au point des outils pour vous aider à vous mettre en forme et ainsi éviter les fractures!

- ▶ Téléchargez gratuitement un livret, un résumé d'une page et d'autres outils.
- ▶ Regardez des vidéos portant sur l'exercice, l'entraînement de l'équilibre et la pratique sécuritaire d'activités physiques.
- ▶ Regardez des webémissions de chercheurs experts.

<http://www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/>

Pas en ligne? Pas de problème! Composez le numéro de la ligne d'assistance ci-dessous pour commander un livret gratuit.

L'information contenue dans le présent guide ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin ou votre physiothérapeute pour connaître les exercices qui vous conviennent

Questions? Vous désirez un livret gratuit sur l'activité physique? Pour joindre Ostéoporose Canada:

1 800 977 1778 (français) / 1 800 463 6842 (anglais) ou <http://www.osteoporosecanada.ca/>

Trouver un formateur Bone Fit (MC) 1 800 977 1778 (français) / 1 800 463 6842 (anglais) ou www.bonefit.ca