

Droit debout Canada

- La **perte de taille** peut être un signe avant-coureur de fracture vertébrale (os brisé dans votre dos).
- La fracture vertébrale peut être causée par l'**ostéoporose**, une maladie qui fragilise les os.
- Vous pouvez ignorer la présence d'un os brisé (fracture) dans votre dos, car 66 % des fractures sont indolores.
- Si vous souffrez de fracture vertébrale, il existe un **traitement efficace** disponible pour réduire votre risque de subir une autre fracture.

Les fractures vertébrales peuvent provoquer :

- une perte de taille,
- un dos voûté (colonne),
- de la douleur au dos,
- d'autres fractures,
- de l'incapacité.

EST-CE QUE VOUS RAPETISSEZ ?

Votre taille quand vous étiez jeune adulte _____

Votre taille maintenant _____

Votre taille a diminué de _____

Conservez ce document et enregistrez les nouvelles données sur votre taille recueillies par un fournisseur de soins de santé.

Date _____ Taille _____

Date _____ Taille _____

Novembre est le mois de l'ostéoporose, un mois qui a pour thème : **Prévenez les fractures**. Les gens qui ont été victimes d'une fracture courent un risque accru d'en subir une autre. Voilà pourquoi Ostéoporose Canada s'emploie à prévenir les fractures afin de permettre aux personnes qui en ont déjà souffert d'en être épargnées à l'avenir.

PRÉVENEZ LES FRACTURES Faites-vous mesurer régulièrement

En vieillissant, il est normal de subir une légère perte de taille... mais une perte de taille élevée pourrait signifier que les os de la colonne se brisent à cause de l'ostéoporose, et cela expliquerait pourquoi vous rapetissez. Ce type de perte de taille est **ANORMAL**. Êtes-vous en mesure de différencier une perte de taille normale d'une perte de taille causée par l'ostéoporose?

FAITES MESURER VOTRE TAILLE

Tout individu âgé de 50 ans et plus doit faire mesurer sa taille tous les ans. **Une fois l'an, les personnes âgées de 50 ans et plus font doivent faire mesurer leur taille afin de garder un suivi des changements.** Au lieu de le faire vous-même, il est recommandé de **faire appel** à un fournisseur en soins de santé pour mesurer et enregistrer votre taille de manière professionnelle. Vous obtenez ainsi une mesure plus précise.

GARDEZ UN SUIVI DE VOTRE TAILLE

- 1 **Jeune adulte**, je mesurais ____ .
- 2 **À l'âge de** ____ , j'ai fait mesurer ma taille par un professionnel et je mesurais ____ .
- 3 **Aujourd'hui**, je suis âgé de ____ ans et un professionnel à mesurer ma taille, je mesure ____ .
- 4 Perte de taille **récente** = (2) - (3) = ____ . Si votre perte est de 2 cm (¾ de pouce) ou plus, voir ci-dessous.
- 5 Perte de taille depuis le **début de l'âge adulte** = (1) - (3) = ____ . Si votre perte est de 6 cm (2 ½ pouces) ou plus, voir ci-dessous.

LES SIGNES AVANT-COUREURS POUR DÉTECTER UNE FRACTURE DE LA COLONNE

Si votre taille a diminué de 2 cm ou plus (¾ de pouce) après avoir été mesurée par un professionnel de la santé, vous pourriez avoir subi une fracture vertébrale.

Si votre taille a diminué de 6 cm ou plus (2 ½ pouces) depuis le début de votre âge adulte, vous pourriez, également, avoir subi une fracture vertébrale.

La perte de taille d'un individu n'est pas seulement attribuable aux fractures vertébrales. La perte de taille peut être causée par l'arthrite ou une mauvaise posture. Toutefois, si votre taille a diminué, vous devez être testé pour vérifier si vous avez un os fracturé dans la région de colonne. Les tests de mesure de la densité minérale osseuse (DMO) n'ont pas été conçus pour détecter les os fracturés. Il faut passer une radiographie de colonne thoracique et lombaire (le haut du dos et le bas du dos) pour obtenir un diagnostic de fracture. Deux tiers des fractures vertébrales sont indolores. Peut-être souffrez-vous d'une fracture vertébrale sans même le savoir? Le fait que votre taille diminue est possiblement le seul signe avant-coureur. Si vous avez l'impression que votre taille diminue, parlez-en avec votre médecin.

Remerciements : Cet article est une gracieuseté du Dartmouth Osteoporosis Multidisciplinary Education (DOME) Program



PRÉVENEZ LES FRACTURES Donnez toutes les chances à votre ossature.

Certains facteurs sont d'une importance cruciale pour la santé des os. La liste ci-dessous vous aidera à mieux gérer votre santé osseuse et d'obtenir les meilleurs résultats possibles lors de votre prochain examen médical.

MÉDICAMENTS ET SUPPLÉMENTS

- Si vous prenez des médicaments, respectez-en la posologie.
- Prenez des suppléments de vitamine D à tous les jours, dans des quantités adéquates pour votre âge.
- Lorsque vous allez consulter votre médecin, apportez tous vos médicaments prescrits et non prescrits (vitamines et suppléments) dans leurs contenants d'origine. Il est important que votre médecin puisse prendre connaissance des ingrédients, du dosage, de la quantité, du nombre de répétitions des prescriptions et des marques de tous vos médicaments.

MODE DE VIE

- Ne fumez pas.
- Maintenez votre consommation moyenne d'alcool à moins de trois verres par jour.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Adoptez un régime alimentaire riche en calcium.
- Faites en sorte d'avoir une alimentation équilibrée, comportant suffisamment de protéines, de fruits et de légumes frais.

PRÉVENTION DES CHUTES

- Soyez attentif à l'état de votre vision. Une mauvaise vue, des lunettes bifocales et des cataractes augmentent les risques de chutes, lesquelles constituent des causes de fractures.
- À l'intérieur comme à l'extérieur de la maison, portez toujours les chaussures appropriées.
- Inspectez votre maison, afin d'y repérer tout ce qui serait susceptible de provoquer des chutes : objets qui encombrant les planchers et les escaliers, les carpettes, les fils électriques qui ne sont pas attachés, les baignoires glissantes, etc.
- Vous souffrez d'étourdissements ? Vous avez fait une chute ou avez peur d'en faire ? Vous manquez d'équilibre ou vous avez de la difficulté à vous lever de votre chaise ? Parlez-en à votre médecin, car tous ces éléments peuvent constituer un facteur de risques de chutes ou de fractures.
- Ne grimpez jamais sur un meuble pour atteindre un endroit élevé.
- Évitez de marcher sur la glace ou sur un sol glissant ou inégal, et si vous êtes forcé de le faire, soyez extrêmement prudent !



CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ OSSEUSE LORS DE VOTRE PROCHAIN EXAMEN MÉDICAL

- Demandez à votre médecin de vous peser, car si votre poids est inférieur à 60 kilos (132 lb), vous pourriez avoir besoin de subir une ostéodensitométrie.
- Faites-vous mesurer et faites comparer votre taille actuelle à la précédente mesure. Ainsi, votre médecin pourra déterminer si votre taille a suffisamment réduit pour entraîner des risques de fractures des vertèbres et ainsi justifier une radiographie de la colonne vertébrale.
- Si vous avez pris un médicament appelé prednisone (un type de cortisone) au cours de la dernière année, informez-en votre médecin.
- Si vous vous êtes déjà fracturé un os, informez-en votre médecin. Dites-lui aussi quel âge vous aviez au moment de l'accident et comment la fracture s'était produite.
- Si l'un de vos parents a subi une fracture de la hanche, informez-en votre médecin.
- Discutez avec votre médecin de vos risques de fractures et de la possibilité de subir une ostéodensitométrie. Un examen d'évaluation des risques de fracture, comme le FRAX et le CAROC, pourrait également se révéler pertinent.





SOYEZ PHYSIQUEMENT ACTIF ET BIEN VIVRE

Même si la danse ne vous convient pas, l'expérience de Pat Trimble vous démontrera qu'il est possible de mener une vie saine malgré l'ostéoporose quand on pratique une activité que l'on aime.

« Le Festival de danse de Surrey, qui célèbre son 46^e anniversaire, est l'un des plus importants festivals de danse amateur en Amérique du Nord, avec 10 000 participants. Forts des encouragements de mon mari, mon partenaire de danse — Dan Minor — et moi, nous sommes inscrits dans la catégorie Chanson et danse en duo pour les 30 ans et plus, alors que nous étions alors âgés de plus de 70 ans. »

« Nous nous sommes classés en tête de cette compétition dans notre catégorie au Festival de Surrey, avec une note de 94 sur 100, la meilleure note de ce concours. Mais le moment le plus mémorable fut sans contredit le témoignage du juge. Il nous a dit qu'à son âge (cet homme est dans la quarantaine), il se demandait s'il devait abandonner la danse. C'est notre performance qui lui a donné envie de continuer. Cette soirée, extraordinaire, restera à jamais gravée dans ma mémoire. »

« Ma vie, toutefois, n'a pas toujours été ainsi. Au début de la cinquantaine, j'ai subi plusieurs fractures. La dernière, au poignet, était si grave qu'elle a nécessité deux interventions chirurgicales ainsi qu'un long suivi

thérapeutique. Le diagnostic d'ostéoporose est tombé quand le chirurgien m'a dit que mes os étaient friables. L'ostéodensitométrie a révélé — la fracture mise à part — que je souffrais d'ostéoporose très avancée. Je ne connaissais pratiquement rien de l'ostéoporose et le diagnostic m'a désarmée. Mais j'ai tôt fait de me prendre en main et de chercher des solutions à cette maladie. J'ai découvert Ostéoporose Canada qui m'a fourni tout le soutien et toutes les ressources nécessaires pour prendre de nouvelles habitudes de vie. Comme je suis une personne proactive, je n'ai pas tardé à m'impliquer bénévolement au sein de cet organisme pour lequel j'ai organisé des séances de sensibilisation, pour ensuite accéder au poste de présidente d'Osteoporosis Surrey White Rock; fonctions que j'ai occupées pendant plusieurs années. Et bien que je sois moins active aujourd'hui, je suis toujours membre d'Ostéoporose Canada. »

« Mon médecin m'a dit que la danse, à cause de ses mouvements doux et rythmés, était bénéfique pour le dos. J'aime la danse parce qu'elle favorise la santé osseuse et qu'il est aisé pour moi de la pratiquer. J'encourage d'ailleurs toutes les personnes à trouver une activité physique qu'elles aiment. Cela rendra vos exercices physiques tellement plus agréables. »

MARCHE NORDIQUE

CAMPAGNE DE FINANCEMENT AU PROFIT DE OSTÉOPOROSE CANADA

Plus de deux millions de Canadiens souffrent d'ostéoporose.

ENTRAÎNEZ-VOUS ! // COLLECTEZ DES FONDS ! // VOYAGEZ GRATUITEMENT ! // RECEVEZ DES RÉCOMPENSES !

WHISTLER // Du 7 au 9 juin 2013

MONT TREMBLANT // Du 20 au 22 septembre 2013

NIAGARA-ON-THE-LAKE // Du 4 au 6 octobre 2013



Pour vous inscrire ou pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec nordicpolewalking@osteoporosis.ca ou composez le 1-800-463-6842, poste 286.

www.osteoporosis.ca



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada