

TROP EN FORME POUR SE FRACTURER

Recommandations éprouvées pour aider à réduire le risque de fractures

FAITES DES EXERCICES QUI STIMULENT L'ÉQUILIBRE

Minimum deux fois par semaine

Augmentez la difficulté de l'exercice au fil du temps

Les exercices d'équilibre consistent à se maintenir en équilibre lors de mouvements qui vous déstabilisent. Vous devriez pratiquer les exercices suivants :

- Se pencher vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement
- Des schémas de marche ou de danse inhabituels, tels que la marche talon-pointe ou de côté, ou l'utilisation d'une échelle d'agilité.
- Réagir aux choses qui perturbent l'équilibre, comme le fait de s'arrêter ou de changer de direction
- Le tai-chi



le tai-chi

Vous devriez pratiquer des exercices qui améliorent les capacités fonctionnelles, tels que :

- S'asseoir et se lever, ou s'accroupir, pour se lever plus facilement d'une chaise ou d'un fauteuil
- Le monter de marches ou la claquette de pointe de pied



assis-debout



accroupissement avec haltère

FAITES DES EXERCICES QUI RENFORCENT LES MUSCLES

Minimum deux fois par semaine

Augmentez la difficulté de l'exercice au fil du temps

Les exercices de renforcement musculaire consistent à faire travailler les muscles contre une résistance en fournissant un effort important – il faut que ce soit du travail!

Vous devriez :

- Commencer par utiliser le poids de son propre corps contre la gravité, puis utiliser des bandes élastiques ou des poids pour travailler la résistance
- Inclure des exercices visant les muscles qui contrôlent les mouvements de la colonne vertébrale et des épaules afin d'améliorer votre posture

Un programme d'exercices de renforcement musculaire de base peut inclure les exercices suivants :

- Accroupissements, fentes, flexions ou élévations du bassin pour améliorer la force des jambes
- Exercices de poussée, de traction et de pression pour les muscles du haut du corps et des épaules, tels que les extensions des bras, les flexions des bras et les pompes au sol ou contre le comptoir
- Planches, planches latérales et exercices de stabilisation horizontale pour cibler les muscles extenseurs de l'abdomen et du dos et améliorer votre posture



fente avec poids du corps



flexion avec appui sur haltères



planche latérale

CONTINUEZ À PRATIQUER D'AUTRES ACTIVITÉS PHYSIQUES



yoga

L'activité physique est importante pour la santé et le bien-être. De nombreuses personnes choisissent des activités telles que le yoga, le Pilates, la marche, la danse et la course à pied pour améliorer leur santé ou pour le plaisir.

Faites-les **en plus**, et non à la place, des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire mentionnés précédemment. Gardez à l'esprit le risque de chute et veillez à ce que vos mouvements soient sûrs pour tous les exercices et activités physiques.



pickleball

MOUVEMENT SANS DANGER POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

Le mouvement sans risque s'applique à toutes les activités physiques dans notre communauté, à la maison, au travail, dans les loisirs et dans l'exercice. La vie quotidienne implique des flexions et des torsions de la colonne vertébrale. Faites attention lorsque vous pliez ou tournez votre colonne vertébrale. Les personnes présentant un risque élevé de fracture pourraient être amenées à limiter les mouvements suivants :

- Flexions et torsions répétitives
- Se pencher complètement en avant ou sur le côté
- Torsion latérale
- Maintien d'une position penchée ou en torsion pendant une période prolongée
- Se pencher ou se tourner en tenant un poids ou quelque chose de lourd

Effectuez par exemple des flexions des hanches et des genoux plutôt que de la colonne vertébrale et faites des mouvements lents et contrôlés.



X inclinaison complète vers l'avant

✓ flexion des hanches et des genoux



RAPPEL

Les informations contenues dans ce guide n'entendent pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin ou un-e kinésithérapeute pour savoir quels sont les exercices qui vous conviennent.

Demandez conseil à un-e physiothérapeute, un-e kinésithérapeute ou un-e spécialiste de la physiologie de l'exercice sur le choix, l'intensité et la progression des exercices, ou sur le caractère approprié d'autres activités physiques, en particulier si vous avez subi une fracture récemment ou si vous présentez un risque élevé de fracture. Les professionnels qualifiés de Bone Fit™ sont en mesure de proposer des exercices sûrs et efficaces aux personnes souffrant d'ostéoporose ou de fractures associées. Trouvez un-e professionnel-le près de chez vous sur : Bonefit.ca

Pour obtenir de plus amples informations et des ressources supplémentaires, contactez-nous :

1-800-463-6842
info@osteostategy.on.ca
osteostategy.on.ca

© Osteoporosis Canada.
French version, April 2024.