Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est souvent définie comme la maladie chronique des os fragiles. En cas de diminution de la densité osseuse, il est particulièrement recommandé de pratiquer des exercices pour renforcer les os et les muscles, tout en conservant un bon équilibre. Cela est conseillé quels que soient le sexe et l'âge des personnes concernées.

Utiliser la pesanteur et s'entraîner en toute sécurité

- Les exercices de ce dépliant permettent de développer des capacités essentielles telles que la mobilité, la force et la coordination. Attention toutefois à ne pas vous blesser! Commencez par vous tenir à un mur ou à un objet fixe pour tous les exercices en position debout.
- Les personnes souffrant d'ostéoporose doivent veiller à se tenir bien droites (exercice ❶)! La pesanteur stimulant le métabolisme osseux, il est recommandé de préférer la position debout ou assise et de réserver la position allongée à la relaxation (exercice ❾).

Prévenir la chute et progresser lentement

- Une bonne coordination et un bon équilibre réduisent le risque de chute (exercices ❹ & ❺). Essayez de réaliser aussi souvent que possible ces exercices. Attention toutefois à ne pas placer la barre trop haut! Mieux vaut s'entraîner brièvement, mais régulièrement plutôt qu'une fois longtemps. L'idéal est de pratiquer l'ostéogym deux à trois fois par semaine, en augmentant progressivement les séries d'exercices
- Savez-vous que les chutes se produisent en majorité chez soi, où l'environnement est des plus familiers? Des câbles courant sur le sol, un tapis mal tiré, un parquet glissant ou encore un éclairage insuffisant sont autant de circonstances propices au trébuchement. Des lunettes sales, un support défectueux ou des chaussures inappropriées peuvent eux aussi être source de chutes. Regardez d'un œil critique votre environnement et, au besoin, faites-vous aider pour cela des spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme.
- Les médicaments peuvent induire une perte d'équilibre, notamment s'ils sont associés à d'autres remèdes. Mieux vaut donc discuter avec son médecin de ces éventuels effets secondaires en amont.

Rester en forme grâce à un entraînement adéquat

La randonnée et la marche nordique permettent d'améliorer l'endurance. La natation, qui soustrait le corps à la pesanteur, s'y prête moins. Les activités physiques provoquant des à-coups préjudiciables au capital osseux sont quant à elles fortement déconseillées. Evitez la flexion complète de la colonne vertébrale.

Le cours d'ostéogym de la Ligue contre le rhumatisme permet de pratiquer régulièrement une activité physique en groupe tout en restant fit et mobile, sous l'œil attentif d'une physiothérapeute.

Publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

L'ostéoporose
Brochure (F 305) gratuite

Comment éviter les chutes
Brochure (F 1080) gratuite

La hanche nous mobilise
Brochure (F 1090) gratuite

Patient et médecin: écouter et se comprendre
Brochure (F 309) gratuite

Grâce au soutien de
AMGEN Lilly

Dons par SMS

POUR NOTRE PROCHAINE BROCHURE GRATUITE

SMS au 488:
give rheumaliga 5

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

Ligue suisse contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch

www.ligues-rhumatisme.ch

F 1029 / 4 800 / OD / 4.2020
CH-PRO-20000021

Actif contre l'ostéoporose

Renforcement musculaire et osseux

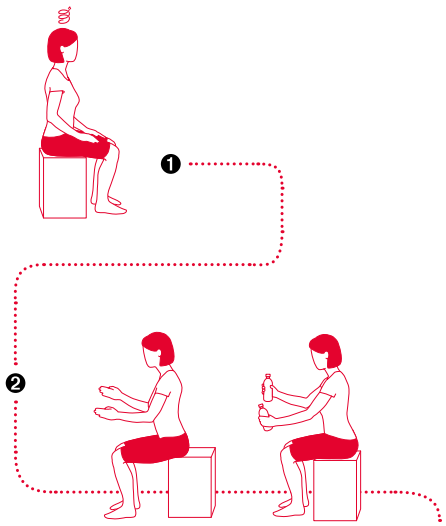
Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Actif contre l'ostéoporose

Renforcement musculaire et osseux

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Maintien

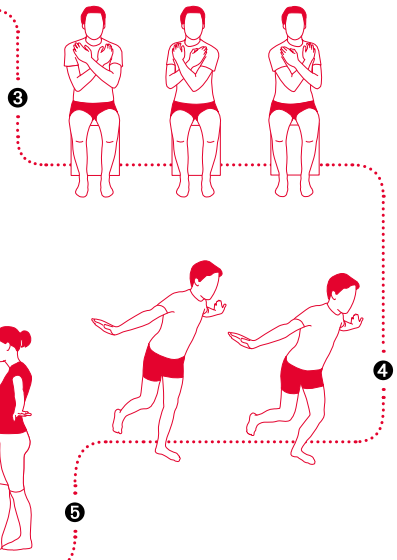
❶ Dos droit

Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, le dos bien droit, les pieds écartés de la largeur du bassin et parallèles avec les mains sur les cuisses. Fermez les yeux et relâchez les épaules. Redressez progressivement le buste avec des petits mouvements d'ondulation, comme si un fil invisible fixé au sommet de votre crâne vous tirait doucement vers le haut, jusqu'à vous sentir complètement étiré et bien droit.

Renforcement musculaire

❷ Muscles dorsaux

Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, le dos bien droit et les pieds écartés de la largeur du bassin et parallèles. Penchez le buste vers l'avant sans arrondir le dos, pliez légèrement les bras et balancez-les en alternance vers le haut et vers le bas avec des mouvements saccadés. Variante: effectuez les mêmes mouvements avec une petite bouteille en PET dans chaque main. Répétez l'exercice 10 à 20 fois.



Mobilité

❸ Haut du dos

Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, le dos bien droit et les pieds écartés de la largeur du bassin et parallèles. Posez les mains en croix sur les clavicules. Tournez vigoureusement le haut du dos de droite à gauche sans bouger la tête (concentrez-vous sur un point fixe). Répétez l'exercice 15 à 20 fois de chaque côté.

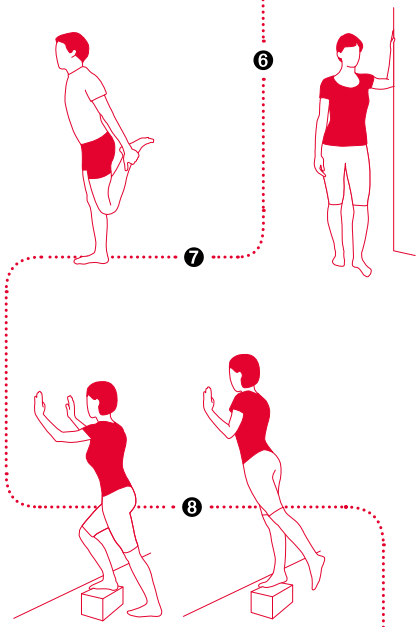
Coordination et équilibre

❹ Equilibre sur un pied

En équilibre sur un pied, le genou légèrement fléchi et aligné sur le pied, pliez puis tendez la jambe en vous aidant des bras pour garder l'équilibre. En cas de difficulté, tenez-vous à un mur.

❺ Equilibre sur deux pieds

Placez vos pieds l'un devant l'autre, la pointe des orteils contre le talon. Posez une main contre le mur pour conserver l'équilibre. **Niveaux de difficulté 1.** Lâchez le mur. **2.** Fermez les yeux et/ou tournez la tête et le buste de droite à gauche.



Etirements

❻ Muscles pectoraux

Appuyez l'avant-bras droit à plat contre un mur et faites un pas en avant avec la jambe correspondante. Rapprochez les épaules du mur jusqu'à sentir des tiraillements au niveau des pectoraux. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois de chaque côté.

❼ Muscles quadriceps

Debout, saisissez votre cheville droite avec la main droite (éventuellement aidez-vous avec un linge). Basculez le bassin vers l'avant sans cambrer le bas du dos et étirez la cuisse en ramenant le talon vers la fesse. Gardez le dos bien droit et maintenez la position de 15 à 30 secondes jusqu'à sentir un tiraillement dans le quadriceps. Répétez l'exercice 2 à 3 fois de chaque côté.

Endurance

❽ Montée des escaliers

Placez un escabeau contre un mur face à vous ou tenez-vous debout en bas d'un escalier. Posez un pied sur la première marche, hissez-vous sur la pointe des orteils, puis redescendez. Répétez l'exercice 20 à 30 fois par jambe avec un rythme régulier, en tendant bien chaque fois les articulations des genoux et des hanches.

Relaxation

❾ Relaxation du dos

Allongez-vous et posez les jambes à angle droit sur une chaise ou un fauteuil pour soulager votre dos. Maintenez la position de 10 à 15 minutes en vous concentrant sur votre respiration. Cet exercice permet d'apaiser les douleurs et/ou la fatigue dorsale. Vous pouvez également profiter de ce moment de détente pour lire ou écouter de la musique.