

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

L'ostéoporose est une maladie chronique qui affecte l'ensemble du squelette.

Elle se caractérise par une altération des os, au niveau de la qualité et de la quantité, avec une détérioration du tissu osseux d'une part, et une diminution de la densité et de la masse osseuse, d'autre part. Les os deviennent de plus en plus fragiles. En cas d'ostéoporose avancée, ils peuvent se fracturer à la moindre sollicitation, voire spontanément.

Conseils pour s'entraîner

La santé des os dépend de plusieurs facteurs liés au mode de vie. Ce dépliant se limite à l'activité physique et propose un programme équilibré d'exercices à faire chez vous. Nous vous prions de tenir compte des recommandations et remarques qui suivent.

Stimulations intenses

Les personnes atteintes d'ostéoporose doivent s'entraîner avec force et énergie. La charge d'entraînement doit dépasser sensiblement les sollicitations normales du quotidien, car le tissu osseux réagit positivement aux fortes stimulations. Par ailleurs, les vibrations émises lors de petits chocs sont bénéfiques pour les os et ne doivent pas susciter de crainte de les endommager. Le bénéfice lié aux stimulations intenses est supérieur au risque potentiel de blessure.

La posture

Lorsque vous vous entraînez, pensez toujours à vous tenir droit et à concentrer votre attention sur le poids de votre corps. En cas d'ostéoporose, il est important d'exposer les os à la pesanteur. Pour cela, entraînez-vous principalement debout ou en position assise, le dos droit. Réservez la position couchée pour la relaxation.



Force et équilibre

L'entraînement doit privilégier les exercices qui sollicitent la force physique et l'équilibre. Ces deux types d'exercices permettent de réduire le risque objectif de chute et la peur subjective de tomber. Important : prenez appui sur quelque chose si vous ne vous sentez pas à l'aise.

Fréquence

Mieux vaut vous entraîner régulièrement sur une courte durée que longtemps et de manière sporadique. L'idéal est de pratiquer les exercices du programme deux à trois fois par semaine.

Intensité

Le dosage indiqué pour chaque exercice n'est qu'une orientation générale. Entraînez-vous jusqu'à atteindre votre propre limite ! Pour les exercices de musculation, cette limite correspond à la fatigue musculaire : l'entraînement doit être ressenti comme fatigant, voire difficile. Commencez en dessous de la dose indiquée jusqu'à ce que vous assimiliez les séquences de mouvements puis augmentez jusqu'à atteindre la dose normale ou la dépasser, en augmentant les répétitions de séquences ou les poids utilisés. Pour les exercices d'équilibre, à vous de bien les doser si vous les trouvez difficiles et tout juste réalisables.

Accompagnement professionnel

Ce dépliant décrit les exercices de manière succincte et ne remplace pas un accompagnement professionnel. Si vous souhaitez des informations plus précises, nous vous recommandons de participer à un cours d'Ostéogym proposé par la Ligue suisse contre le rhumatisme, où vous pourrez bénéficier d'un accompagnement professionnel. Cette recommandation vaut également en cas de risque élevé de fracture osseuse.

www.ligues-rhumatisme.ch/cours

Aperçu des exercices

Posture

Exercice 1 : Dos droit

Equilibre et coordination

Exercice 2 : Equilibre sur un pied

Exercice 3 : Equilibre sur deux pieds

Endurance musculaire

Exercice 4 : Monter des marches

Exercice 5 : Renforcement abdominal

Renforcement musculaire

Exercice 6 : Muscles dorsaux

Exercice 7 : Epaules

Exercice 8 : Squats

Exercice 9 : Haltères

Relaxation

Exercice 10 : Relaxation du dos

Autres recommandations

Endurance

En cas d'ostéoporose, nous recommandons de pratiquer la marche rapide ou la marche nordique pour améliorer l'endurance. Les exercices qui soustraient le corps à la pesanteur, p. ex. le vélo ou la natation, sont moins appropriés.

Médicaments

Certains médicaments peuvent affecter le sens de l'équilibre. Cela peut être dû à des effets secondaires ou à une interaction entre plusieurs préparations prises simultanément. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin de famille. Vous pouvez également obtenir des conseils spécialisés à la pharmacie.

Prévention des chutes

Chez les personnes atteintes d'ostéoporose, les chutes peuvent avoir de graves conséquences. N'oubliez pas que la plupart des chutes se produisent à domicile : câbles ou tapis non fixés, éclairage insuffisant, sols glissants ou chaussures inappropriées augmentent le risque de chutes. Avec « La sécurité au quotidien », la Ligue suisse contre le rhumatisme propose un programme de prévention des chutes soutenu par de nombreuses caisses-maladie. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de renseignement !

Suggestions de lecture

Ostéoporose
Brochure gratuite
F 305

Comment éviter les chutes
Vous ne pouviez pas mieux tomber !
Brochure gratuite
F 1080

Restez souple et enforme !
Dépliant gratuit
F 1001

Commandez ces publications et d'autres en toute simplicité dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme :
www.rheumaliga-shop.ch

Nous acceptons également volontiers vos commandes par téléphone ou par e-mail :
044 487 40 10
shop@rheumaliga.ch

Soutenez les services de la Ligue suisse contre le rhumatisme en faisant un don :

Faites un don avec TWINT !

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don



Avec l'aimable soutien de :

AMGEN

Inspired by patients.
Driven by science.

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Conseil, mobilité, accompagnement: nous aidons les personnes souffrant de rhumatismes à mieux vivre au quotidien.

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch



Exercices pour les muscles et les os



Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Actif contre l'ostéoporose

F 1025 / 10000 / RLS / 11.2024



Actif contre l'ostéoporose

1



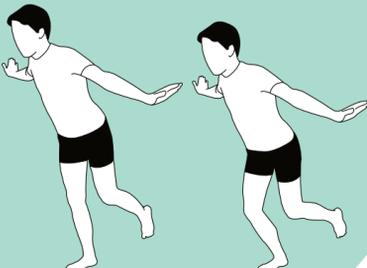
Dos droit

Position de départ: Asseyez-vous bien droit, pieds à plat écartés à largeur de hanches et mains sur les cuisses. Fermez les yeux et relâchez les épaules. **Exécution:** Le menton légèrement rentré, imaginez un fil fixé au sommet de votre crâne qui vous tire doucement vers le haut. **Dosage:** Il s'agit là d'un exercice de perception. Visualisez la posture et respirez lentement, sans vous crispier.

Equilibre sur un pied

Position de départ: Mettez-vous sur une jambe, le genou légèrement plié. **Exécution:** Pliez puis tendez la jambe d'appui dans un rythme régulier, en vous aidant des bras pour l'équilibre. Si vous n'êtes pas à l'aise avec la position, appuyez-vous d'une main contre un mur par exemple. Changez de jambe. **Dosage:** 4 x 20 secondes par jambe. **Augmentation de la difficulté:** 1. Réalisez l'exercice les yeux fermés. 2. Ecrivez un mot dans le vide avec une main. 3. Comptez à rebours à partir de 100, en retirant 7 à chaque fois.

2



Equilibre sur deux pieds

Position de départ: Placez vos pieds l'un devant l'autre, la pointe des orteils contre le talon. Appuyez-vous d'une main contre un mur ou une balustrade. **Exécution:** Debout le dos bien droit, écartez le bras libre sur le côté. Tenir la position puis changer de pieds. **Dosage:** 4 x 20 secondes de chaque côté. **Augmentation de la difficulté:** 1. Réalisez l'exercice sans aucune aide, les deux bras écartés sur le côté. 2. Réalisez l'exercice les yeux fermés. 3. Tournez le buste de droite à gauche.

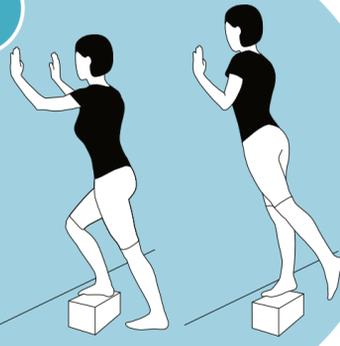
3



Monter des marches

Position de départ: Placez un tabouret contre le mur et appuyez-vous au mur avec les deux mains, ou bien positionnez-vous en bas d'un escalier et appuyez-vous à la rampe ou au mur. Posez un pied sur le tabouret (ou sur la deuxième marche de l'escalier). **Exécution:** Hissez-vous sur la pointe des orteils puis redescendez, en répétant le mouvement dans un rythme régulier et en tendant bien le genou et les hanches à chaque fois. **Dosage:** 3 x 20-30 répétitions par jambe.

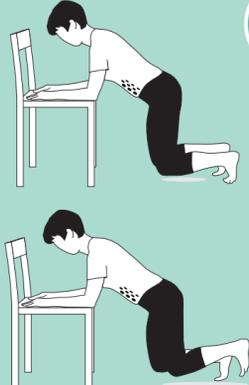
4



Renforcement abdominal

Position de départ: A genoux devant une chaise, les bras sont alignés à la verticale avec les épaules et reposent sur l'assise. Les orteils sont repliés sur le sol et les hanches alignées avec les genoux. **Exécution:** Soulevez les deux genoux en même temps, à quelques centimètres du sol (largeur d'un poing). Respirez régulièrement. **Dosage:** Tenir la position 3 x 20 à 60 secondes. **Augmentation de la difficulté:** Les genoux relevés du sol, levez le pied droit, maintenez la position pendant 2 secondes et reposez le pied au sol. Faites la même chose avec le pied gauche. Répétez le mouvement dix fois de suite.

5



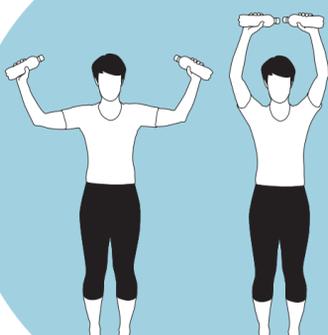
Muscles dorsaux

Position de départ: Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, les pieds écartés à largeur de hanches, le dos bien droit. **Exécution:** En gardant le dos droit, inclinez le buste légèrement vers l'avant et, les bras légèrement pliés, effectuez de petits mouvements de hachage rapides. **Dosage:** 3 x 20 à 60 secondes. **Augmentation de la difficulté:** Prenez des poids dans les mains, p. ex. des bouteilles d'eau pleines (0,5 litre) ou des haltères.

6



7



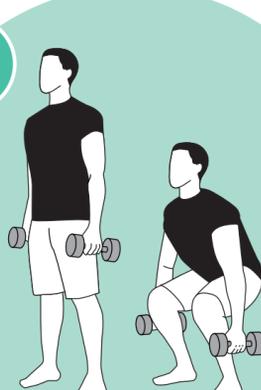
Epaules

Position de départ: Debout, bras pliés sur le côté pour former un U, une bouteille d'eau pleine (0,5 litre) ou un haltère dans chaque main. **Exécution:** Amenez les mains au-dessus de la tête puis ramenez-les à la position de départ. Répétez régulièrement. **Dosage:** 3 x 8-12 répétitions. **Augmentation de la difficulté:** Augmentez les poids.

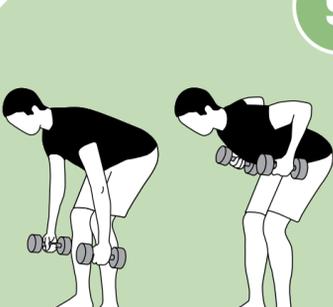
Squats

Position de départ: Debout, pieds écartés à largeur de hanches, bras sur le côté le long du corps, un haltère léger ou une bouteille d'eau pleine (0,5 litre) dans chaque main. **Exécution:** Pliez les genoux et imaginez que vous vous asseyez sur le bord d'une chaise. Descendez lentement, puis remontez. Respirez régulièrement. **Dosage:** 3 x 8-12 répétitions. **Augmentation de la difficulté:** Augmentez les poids.

8



9



Haltères

Position de départ: Debout, pieds écartés à largeur de hanches, un haltère léger ou une bouteille d'eau pleine (0,5 litre) dans chaque main. **Exécution:** Tirez lentement les coudes vers l'arrière et rapprochez vos omoplates, en ramenant les poids près des cuisses et jusqu'à l'aîne. Tendez de nouveau les bras vers le bas, en position de départ. Respirez régulièrement. **Dosage:** 3 x 8-12. **Augmentation de la difficulté:** Augmentez les poids.

Relaxation du dos

Position de départ: Allongez-vous sur le sol, les mollets posés sur un canapé ou surélevés d'un ou deux coussin(s). Les bras sont positionnés le long du corps et les paumes dirigées vers le bas. **Exécution:** Détendez le dos, les épaules et les jambes. Inspirez profondément et lentement par le nez et sentez votre paroi abdominale se soulever. Expirez par la bouche. Votre corps devient de plus en plus lourd. **Dosage:** 10 à 15 minutes.

10

