

Ostéoporose

- Qu'est ce que l'ostéoporose?

Cette diminution de la masse osseuse augmente dans le processus de vieillissement naturel ; mais aussi accéléré pour la femme après sa période de ménopause.

L'ostéoporose est un facteur de risque accru de fracture d'os.



Le développement de l'ostéoporose dépend des gènes, de l'âge, et du sexe.

La mauvaise qualité de vie et le manque d'hygiène de vie peuvent être des facteurs de risques supplémentaires.

- La kinésithérapie peut-elle vous aider?

Elle peut vous aider à vous muscler, à réduire vos douleurs, et à vous conseiller pour maîtriser les chutes.

Le kiné travaille avec vous pour trouver les activités qui répondent à vos besoins et à vous renforcer.

Ce travail de globalité permettra le maintien de votre corps, et la stabilité de votre pathologie.

Conseils

*Maintenir un régime sain qui inclue le calcium et la vitamine D (s'en référer au médecin qui vous donnera des analyses à faire).

*S'exercer au quotidien grâce à une activité physique globale comme la marche à pied par exemple, la piscine, la danse...

*Faire des mouvements de grande amplitude pour travailler les articulations.

*Faire des exercices d'équilibre et de renforcement qui vous permettront d'éviter les chutes.

*Pour éviter les chutes chez les personnes âgées: vérifier la vue, le bon éclairage à domicile, éviter les pantoufles et les tapis, etc.