

## Quelques règles à respecter

L'activité physique doit être adaptée à votre état de santé général. Demandez l'avis de votre médecin.

- 1 Effectuer votre activité physique en bon état de forme. La fatigue favorise les faux mouvements
- 2 Eviter les mouvements brutaux car ils peuvent être dangereux.
- 3 Protéger votre colonne vertébrale en limitant les mouvements en flexion et en rotation, nocifs pour les vertèbres.
- 4 Penser à ne pas bloquer sa respiration au moment de l'effort.
- 5 Maintenir une activité physique régulière. L'arrêt de l'exercice conduit à la perte rapide des bénéfices osseux et musculaires.

## Des exercices simples à faire à la maison

### COLONNE VERTÉBRALE LOMBAIRE

#### EXERCICE :

Asseyez-vous sur une chaise le dos droit contre le dossier. Des haltères de 1,5 kg chacun sont fixés aux chevilles.

Effectuez des mouvements répétés de flexion de la hanche, le genou restant fléchi.

- 50 mouvements par jour de chaque côté.
- Si cet exercice est douloureux, il faut cesser de le faire.



#### EXERCICE :

Placez-vous à genoux devant votre lit, votre buste reposant sur le lit, bras légèrement écartés. Soulevez le buste sans prendre appui avec les mains et maintenez cette position pendant 2 à 3 secondes.

- 30 mouvements par jour.
- Si cet exercice est douloureux, il faut cesser de le faire.



### HANCHE (région trochanterienne)

#### EXERCICE :

Allongez-vous sur le côté, un haltère de 1,5 kg fixé à la cheville du côté opposé.

Rehaussez la tête en vous aidant de votre coude et en posant votre tête sur la main. La position est plus stable en fléchissant votre jambe d'appui. Elevez alors votre jambe portant l'haltère puis reposez là.

- 30 mouvements par jour de chaque côté.
- Si cet exercice est douloureux, il faut cesser de le faire.



## Restez actifs pour protéger vos os



Pratiquer une activité physique régulière permet de maintenir votre capital osseux

## Sports à bénéfice osseux direct

Certains sports préviennent directement la perte osseuse.

Les sports les plus avantageux sont ceux au cours desquels il existe un impact sur le sol qui transmet une pression positive sur les os.

### QUELQUES EXEMPLES :

Marche, course à pied, danse, tennis, gymnastique.



## Sports favorisant l'équilibre

La plupart des fractures ostéoporotiques surviennent à l'occasion de chutes.

Certains sports permettent l'entretien de l'équilibre et de la souplesse.

Ainsi, on peut réduire le risque de ces chutes et diminuer leurs conséquences.

On se rattrape mieux quand on trébuche et on peut mieux amortir le traumatisme.

### QUELQUES EXEMPLES :

Thai-Chi, yoga, danse.



## Sports à bénéfice cardio-respiratoire et musculaire

Certains sports n'ont pas démontré d'intérêt direct sur l'os mais aident à maintenir son capital musculaire. Ils permettent aussi de faire fonctionner l'ensemble de son organisme et de rester en bonne forme.

### QUELQUES EXEMPLES :

Vélo, natation, ski de fond, aquagym.

