



Osteoporosis Canada

Ostéoporose Canada

L'OSTÉOPOROSE ET L'OSTÉO-ARTHRITE



Bien que l'ostéoporose et l'ostéo-arthrite (arthrose) soient complètement différentes, elles sont souvent confondues à cause de leur préfixe « ostéo ».

Quelques aspects importants :

- Le préfixe « ostéo », qui signifie « os », est le seul élément qu'ont en commun l'ostéoporose et l'ostéo-arthrite.
- L'ostéoporose est une maladie du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et de la qualité des os, ce qui entraîne une fracture (os cassé). L'ostéoporose est indolore et asymptomatique jusqu'à ce qu'une fracture survienne.
- L'arthrite, du grec *arthon* (articulation) et *itis* (inflammation), est une maladie des articulations et des tissus environnants. Il existe plusieurs autres formes d'arthrite; l'ostéo-arthrite est la forme la plus répandue, notamment chez les personnes âgées.
L'ostéo-arthrite touche en particulier les genoux, les hanches, les mains, les pieds et le dos; une ou plusieurs de ces parties du corps.
- Une articulation est l'union de deux ou de plusieurs os; elle permet leur mobilité.

- Les fractures liées à l'ostéoporose ainsi que les lésions articulaires liées à l'ostéo-arthrite peuvent, à la fois, provoquer de la douleur et une perte de mobilité. Ces deux maladies peuvent coexister dans la région de la colonne vertébrale et les deux causent également de la douleur et une réduction de la mobilité.
- Donc, obtenir un diagnostic précis de la cause de votre douleur est très important parce que les traitements pour lutter contre l'ostéoporose et l'ostéo-arthrite sont très différents.

Grâce à ce diagnostic précis, vous êtes en mesure d'élaborer un programme de gestion individualisé qui vous convient.

QUE FAIRE SI VOUS SOUFFREZ DES DEUX MALADIES ?

Les personnes qui souffrent d'ostéo-arthrite et d'ostéoporose doivent obtenir de l'aide afin de déterminer lequel de ces processus est la cause de la douleur. Élaborer un programme visant à gérer, en particulier, les deux

L'ostéoporose

Définition

L'ostéoporose (OP) est une maladie des os. Le mot « ostéoporose » signifie littéralement « os poreux ». C'est un dysfonctionnement des os caractérisé par une diminution de la densité osseuse et de la qualité des os. Une personne atteinte d'ostéoporose présente un risque plus élevé de subir une fracture (os cassé). Cette fracture est appelée fracture de fragilisation pour indiquer que l'os est cassé et qu'il est devenu plus fragile (faible).

Symptômes

L'ostéoporose est également appelée « la maladie silencieuse », car elle peut progresser en l'absence de symptômes jusqu'à ce qu'une fracture survienne. La fracture de fragilisation survient quand l'os est gravement touché par l'ostéoporose. Cette fracture se produit spontanément ou à la suite d'un traumatisme léger comme faire une chute d'une hauteur dite normale ou marcher à un rythme plus rapide. Une fracture de fragilisation de la colonne peut se produire en se penchant, en toussant, en éternuant, en s'étirant ou en exécutant un simple mouvement. Les fractures de la hanche, de la colonne, de l'épaule et du poignet sont généralement liées à l'ostéoporose.

L'ostéo-arthrite

L'ostéo-arthrite (OA) est une maladie des articulations et elle est la forme la plus courante d'arthrite. L'OA nuit au cartilage; elle est généralement liée au vieillissement et à l'usure. Du fait que le cartilage des extrémités des os devient plus mince, l'os sous-jacent est endommagé. En plus de réduire le mouvement des articulations touchées, ce processus provoque de la douleur et de la raideur et limite les activités physiques des personnes qui en sont atteintes.

L'OA touche surtout la colonne, les hanches, les genoux, les pieds et les doigts. Les symptômes peuvent inclure de la douleur et/ou de la raideur. Souvent une articulation au repos aide à réduire la douleur, mais de brèves périodes de raideur peuvent survenir à la suite d'une période d'inactivité. Au fil du temps, la douleur peut s'aggraver; mais cela ne se produit pas dans tous les cas ni dans les parties du corps affectées par l'OA. Pour déterminer l'usure des articulations, il faut subir une radiographie régulièrement, mais le traitement est davantage axé sur votre bien-être que sur les résultats de la radiographie.

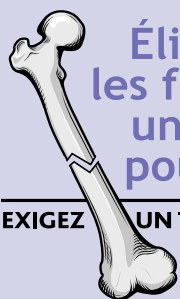
maladies dans le but de faire les exercices qui sont recommandés et de modifier ses habitudes de vie peut s'avérer très utile.

Les exercices avec mise en charge sont habituellement recommandés pour les personnes atteintes d'ostéoporose, par contre, ils peuvent être difficiles à exécuter si l'individu est atteint d'ostéo-arthrite sévère à la hanche ou au genou. Il faut une approche particulière pour préserver la mobilité des articulations. Un physiothérapeute spécialisé dans ce domaine peut aider les personnes atteintes des deux maladies à choisir des exercices bénéfiques et sécuritaires.

OÙ TROUVER L'AIDE ?

L'ostéo-arthrite - La Société de l'arthrite (LSA) est une des principales sources d'information sur l'arthrite, incluant l'ostéo-arthrite. Pour obtenir de plus amples renseignements concernant l'arthrite, veuillez téléphoner à la Société de l'arthrite au 1 800 321-1433 ou visitez le site Web au : www.arthrite.ca.

L'ostéoporose - Ostéoporose Canada (OC) est la principale source d'information sur l'ostéoporose au pays. OC procure aux individus soucieux face à leur risque de développer cette maladie ainsi qu'aux personnes diagnostiquées, une information à jour au sujet de tous les aspects liés à la santé des os. Grâce à nos conseillers, vous pouvez communiquer avec la section d'Ostéoporose Canada de votre localité.



**Éliminez
les fractures
une FOIS
pour TOUTES!**

EXIGEZ UN TEST D'ÉVALUATION

L'ostéoporose

Diagnostic Avant de confirmer un diagnostic d'ostéoporose, il faut d'abord discuter avec votre médecin de vos antécédents de fractures, du traitement à la prednisonne que vous avez récemment suivi et du test d'évaluation pour déterminer votre perte de taille. Votre médecin peut également combiner certains facteurs de risque importants (voir ci-dessous) avec les résultats du test de densité minérale osseuse. Ce test est indolore et permet de mesurer la quantité d'os contenue dans la colonne vertébrale et dans la hanche. Votre médecin peut alors combiner l'ensemble de ces informations pour établir votre risque de fracture pour 10 ans (veuillez communiquer avec OC pour obtenir le feuillet d'information *Le Diagnostic*).

Facteurs de risque Une faible densité osseuse est un facteur de risque de fracture, et cela devient la conséquence directe de l'ostéoporose. Les autres facteurs de risques importants sont basés sur l'âge, le sexe, les antécédents de fractures de fragilité et la prise de certains médicaments appelés corticostéroïdes (p. ex., la prednisonne); le tabagisme, la consommation d'alcool, la polyarthrite et les antécédents parental de fracture de la hanche; ces facteurs accroissent le risque de fracture d'un individu.

Traitement Un changement des habitudes de vie et surtout, la prise de médicaments sur ordonnance aident à diminuer le risque de subir une fracture de fragilisation et de souffrir d'ostéoporose. Une saine alimentation (apport suffisant en calcium, en vitamine D et en protéines) et l'activité physique pratiquée régulièrement constituent des changements importants dans les habitudes de vie; ces changements aident à garder les os solides et en santé tout en réduisant les chutes et les fractures. Les fractures de la hanche causées par l'ostéoporose requièrent généralement une intervention chirurgicale (veuillez communiquer avec OC pour obtenir les feuillets d'information *La nutrition* et *L'exercice pour des os en santé*).

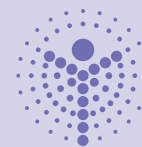
L'ostéo-arthrite

Le diagnostic d'OA est basé selon les symptômes que vous éprouvez, l'état de vos articulations et les radiographies des articulations affectées.

Certains facteurs peuvent contribuer à la progression de l'OA, dont les antécédents familiaux, l'inactivité, l'embonpoint, l'usure et/ou la blessure des articulations.

La gestion de l'OA est possible en incluant des exercices simples ou de faible impact au traitement afin de protéger les articulations lors d'activités spécifiques (p. ex., monter un escalier). Le contrôle du poids ainsi que la prise de médicaments efficaces aident à fortifier les articulations. On peut traiter les cas graves d'OA en pratiquant une opération qui consiste à remplacer l'articulation endommagée par un implant artificiel; les arthroplasties du genou et de la hanche sont souvent pratiquées chez les patients atteints d'ostéo-arthrite sévère.

**Au moins une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront de fractures ostéoporotiques au cours de leur vie.*



Ostéoporose Canada
Osteoporosis Canada

Les renseignements contenus dans ce feuillet d'information ne doivent pas remplacer les conseils médicaux. Nous invitons les lecteurs à discuter de leur cas personnel avec leur médecin.

Numéro d'enregistrement d'organisation de bienfaisance
89551 0931 RR0001

Tous droits réservés - © juillet 2012

Ostéoporose Canada
1090, chemin Don Mills, bureau 301
Toronto (Ontario) M3C 3R6
Tél. : 416 696-2663
Télec. : 416 696-2673
1 800 977-1778
www.osteoporosecanada.ca

Pour communiquer avec le RCPO, veuillez envoyer un courriel à
RCPO@osteoporosecanada.ca