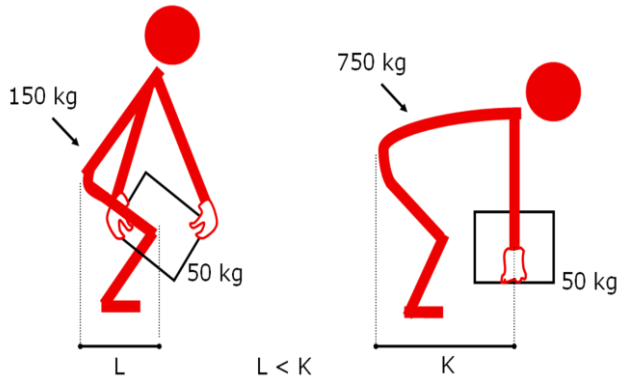


Ostéoporose

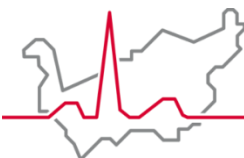
Port de charge

INFORMATION AUX PATIENTS



Quel est le comportement idéal lors d'un soulèvement de charge ?

Voici quelques conseils pour aider le port de charge en cas d'atteinte d'ostéoporose.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

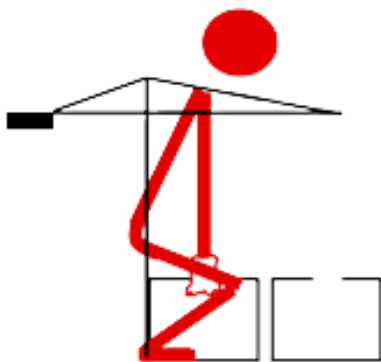
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Pour le port de charge en cas d'ostéoporose, il est recommandé :

- De ne soulever une charge que si nécessaire
- D'utiliser des moyens auxiliaires
- De travailler de manière coordonnée, à deux si possible
- De soulever une charge lentement, de ne pas l'arracher
- De répartir le poids de manière symétrique, sur les deux bras et d'éviter les torsions de la colonne vertébrale
- De ne pas lever de charge au-dessus de la hauteur des épaules, ni au-dessous de la hauteur des genoux

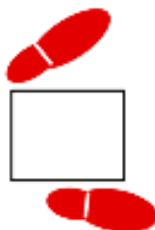
REGLE N° 1

Soulever la charge en la maintenant près du corps



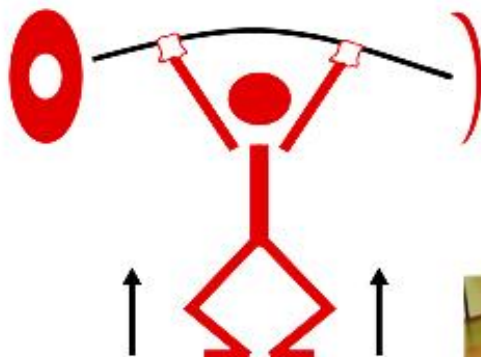
REGLE N° 2

Position stable, les pieds sont écartés à la largeur des hanches



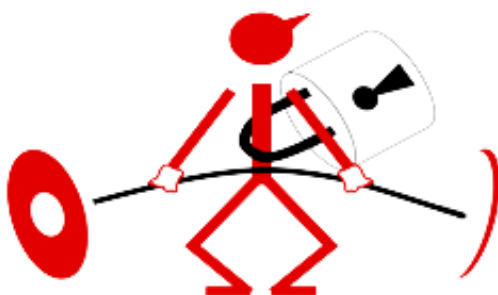
REGLE N° 3

Fléchir les hanches et les genoux, puis soulever



REGLE N° 4

Avec la musculature, maintenir le dos droit (sous l'effet d'une contrainte, ne pas effectuer de mouvements de rotation avec le dos)



DOIT-ON REDUIRE SES ACTIVITES QUOTIDIENNES LORS D'UNE OSTEOPOROSE ?

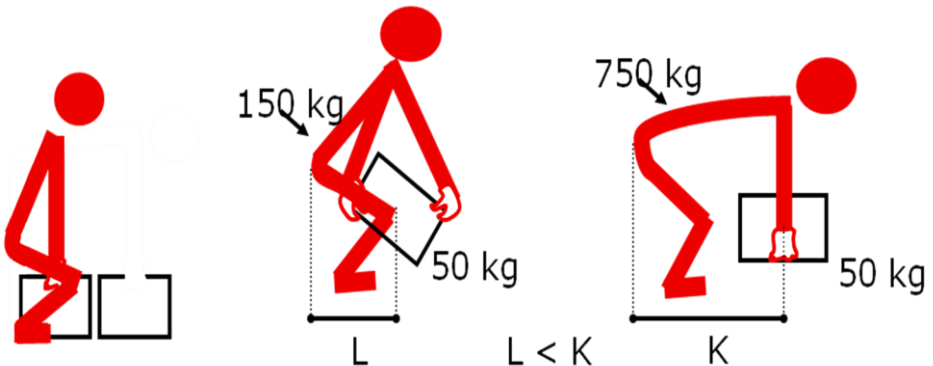
Il n'est pas utile de limiter ses activités, mais il est important d'éviter certains gestes « à risque ».

Vous pouvez faire votre ménage ; c'est une activité physique comme une autre.

Néanmoins, évitez de vous pencher en avant ou de soulever des charges lourdes.

Par exemple :

- Vous accroupir ou vous mettre à genou plutôt que de vous pencher
- En avant pour border les draps de votre lit
- Choisir un aspirateur avec un long manche qui vous permet de rester presque droit-e
- Vous faire aider dans la mesure du possible pour déplacer un meuble



CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93