

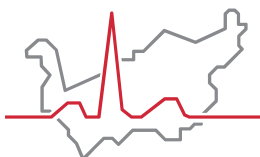
Ostéoporose | Sport

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Une activité sportive adaptée permet de favoriser la formation osseuse et ralentir sa perte, conserver la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre et prévenir le risque de chute et de fracture.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Activités sportives conseillées

Les activités sportives avantageuses sont des activités sportives « en charge », c'est-à-dire où le squelette doit résister à des contraintes plus importantes que d'habitude, sans pour autant être excessives.

Plus la charge est importante, plus la pression sur les articulations et les os sera bonne, ce qui favorisera la formation osseuse et ralentira la perte osseuse.



- La marche à pied est à privilégier. Il faut marcher le plus vite et le plus longtemps possible.
- La course à pied permet d'augmenter la charge sur le squelette.
- Monter les escaliers représente aussi une activité sportive adéquate.
- D'autres activités sont bénéfiques comme la gymnastique au sol, le tai chi, la danse, le Nordic Walking et la musculation.

Il est important d'opter pour une activité sportive adaptée à votre condition physique, à votre équilibre et à vos habitudes de vie.

Activités sportives déconseillées

Il est raisonnable d'éviter tout sport qui entraîne un risque de chute, des contraintes trop importantes ou qui ne permet pas de modifier et contrôler la charge comme :

- le ski
- le vélo
- la musculation intensive avec flexion du tronc.



La natation n'est pas déconseillée, car elle est bénéfique pour les fonctions cardio-vasculaires et la musculature, mais elle s'avère peu efficace pour lutter contre l'ostéoporose.

Ce type de sport doit être pratiqué avec prudence, en l'associant à une autre activité en charge, comme la marche.

Quand doit-on commencer à faire du sport, et à quelle fréquence ?

Il est bon de débiter une activité sportive régulière le plus rapidement possible et de ne pas oublier :

- qu'il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice, et...
- que plus l'on est actif, plus les os sont solides !

Dans l'idéal, il est conseillé de s'adonner :

- trois fois par semaine à des exercices avec un effort cardio-vasculaire.
- deux fois par semaine à de la musculation.



Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33