

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une faiblesse de l'os qui résulte d'une trop grande destruction des cellules osseuses par rapport à celles qui sont produites par le corps. Il y a plus de femmes que d'hommes âgés qui en souffrent. L'ostéoporose peut s'expliquer, chez la femme ménopausée, par une diminution de la quantité d'hormones dans le corps. D'autres facteurs, chez l'homme comme chez la femme, peuvent entraîner le développement de cette maladie: le manque de calcium, le manque d'exercice régulier et la génétique.

Un programme d'exercices régulier peut aider à prévenir l'apparition et l'aggravation de l'ostéoporose. Des exercices de renforcement et des exercices cardio-vasculaires incluant une légère compression au niveau de l'os (ex.: monter / descendre les escaliers, la marche, le ski de fond,...) permettront aux os de devenir plus forts et plus solides. Dans certains cas, pour des clients souffrant de problèmes vertébraux, le physiothérapeute au lieu d'utiliser des techniques de manipulation vertébrale, pourra utiliser des techniques plus douces soit les mobilisations vertébrales pour regagner de la mobilité, diminuer les douleurs et la prise de médication.