



H.I.A. LEGOUEST

**VOUS AVEZ EU UNE FRACTURE ?
VOUS AVEZ UN RISQUE DE FRACTURE ?
VOUS ETES A RISQUE DE CHUTE?
VOUS ETES MENOPAUSÉE?
VOTRE TAILLE A-T-ELLE DIMINUÉ?**

Pensez à l'ostéoporose



C'est quoi ?

L'ostéoporose est une maladie chronique qui augmente la fragilité des os. Elle augmente le risque de fractures, particulièrement au niveau de la colonne vertébrale, du poignet, de la hanche, du bassin et de l'épaule.

Ça ne se voit pas et ça ne fait pas mal. La douleur apparaît avec la fracture.

Qui surtout?

Après 50 ans, 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5.

Les personnes à risque de chute.

Pourquoi ?

L'ostéoporose et les fractures qui en résultent peuvent provoquer:

- ◇ Une déformation du dos et une réduction de taille
- ◇ Une douleur chronique
- ◇ Une réduction de l'autonomie et diminution de la qualité de vie
- ◇ Un risque majoré de décès

Comment ?

Je prends rendez-vous avec un rhumatologue pour être reçu en consultation et bénéficier d'un bilan personnalisé.

J'apporte mon courrier de consultation, mes anciens examens et ma dernière ordonnance.

Vous pouvez prendre RDV auprès du secrétariat du Centre de Consultations Médico-Chirurgicales (CCMC) de l'HIA Legouest, du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h30.

Tél: 03.87.56.47.22

**Messagerie:
centre.consultation@hia-
legouest.fr**

**27 avenue de Plantières
BP 90 0001
57077 Metz Cedex 03**

Information des Usagers n° 43

Objectifs

Chaque année en France, près de 450 000 fractures sont liées à une ostéoporose non traitée et sont une source majeure de handicap et d'incapacités.

Seulement 15% des patients ostéoporotiques sont traités en France.

Après une fracture, le risque d'en avoir une autre est important.

Un diagnostic précoce de la perte osseuse conduira à une prise en charge adaptée pour prévenir le risque de fracture.



Accompagnement par le service

En cas de suspicion d'ostéoporose, nous allons analyser avec vous la conduite à tenir:

- ◇ recherche des facteurs de risque,
- ◇ évaluation du risque de chute,
- ◇ prescription d'un bilan sanguin,
- ◇ réalisation d'une ostéodensitométrie,
- ◇ réalisation d'examens radiologiques,
- ◇ nous discuterons de l'alimentation,
- ◇ nous discuterons des comportements à risque et à favoriser
- ◇ et nous parlerons du traitement si besoin.

Quelques règles d'or

⇒ Avoir une activité physique régulière et en charge (marche,...)



⇒ Avoir une alimentation équilibrée et variée (produits laitiers, protéines,...)



⇒ Privilégier les aliments qui contiennent du calcium et de la vitamine D

⇒ Eviter le tabac et la consommation excessive d'alcool



⇒ Prendre les précautions nécessaires pour éviter les chutes (chaussures adaptées, lunettes, s'aider d'une canne, aménagement du domicile, ...)

