



## Feuille d'information

# Muscles, os et l'ostéoporose

### Les changements associés à l'âge

- Les personnes âgées ont un risque accru de chutes. Parmi les facteurs qui contribuent aux chutes, on trouve le manque d'activité physique régulière, des conditions génétiques ou médicales préexistantes (par exemple, la paralysie cérébrale, la perte de vue, des problèmes d'équilibre, un environnement dangereux comme les escaliers ou les surfaces glissantes)
- La diminution de la masse musculaire entraîne une perte de force musculaire et de l'endurance
- Un risque accru de problèmes articulaires
- Le ralentissement du rythme cardiaque
- La perte d'élasticité dans les vaisseaux sanguins avec une accumulation de cholestérol dans les parois des artères
- Les os deviennent plus fragiles et peuvent se briser plus facilement
- La taille totale diminue, principalement à cause du raccourcissement du tronc et de la colonne vertébrale
- Le mouvement corporel ralentit et peut devenir limité

### Les facteurs de risque

- Les os deviennent de plus en plus poreux et se fracture facilement
- Les femmes courent un risque beaucoup plus élevé à cause de la perte d'estrogène après la ménopause
- Des déficits nutritionnels, une activité musculaire limitée et la prise de certains médicaments peuvent augmenter le risque d'ostéoporose chez les personnes atteintes d'une déficience intellectuelle
- À cause de la mobilité réduite et l'ostéoporose, le risque de chutes et de fractures est plus élevé.
- Ce risque peut être aggravé par la prise de certains médicaments, certains changements médicaux et neurologiques liés à l'âge (des pertes de vision ou des facteurs sociaux-environnementaux comme les surfaces glissantes ou les escaliers)

### Prise en charge

- Obtenir des soins de santé appropriés
- Mettre en œuvre des mesures de protection pour empêcher les chutes, tout en encourageant l'indépendance en fonction des capacités de la personne
- Promouvoir une activité physique régulière et individualisée, tel que recommandé (exercices avec port de poids si possible)
- Obtenir des évaluations d'ergothérapie et de physiothérapie pour limiter les risques et pour faciliter la mobilité

[La feuille d'information n° VDI 5 comporte une feuille de questions n° VDIQ 5 correspondante]