

Responsable Filière

Dr Elisabeth BERGÉ
Rhumatologue
Chef de Service de Soins de Suite et de Réadaptation
de l'Appareil Locomoteur

Coordinateur

Mme Camille MARIN-MENER
Ergothérapeute

Membres référents

Dr Christine FAURE
Rhumatologue

Dr Stéphanie MOULY
Pharmacien

Secrétariat

Mme Catherine BRAUD

Cadre de Santé

Mme Géraldine DELCROIX

Infirmière

Mme Elsa EMILE

Kinésithérapeute

Mme Marta SLUPIANEK

filiere-fracture@ch-rivesdeseine.fr

INFORMATIONS PERSONNELLES

Densitométrie osseuse faite le :

...../...../.....

Pour éviter les chutes, penser à :

Traitement de l'ostéoporose :

Notes personnelles :

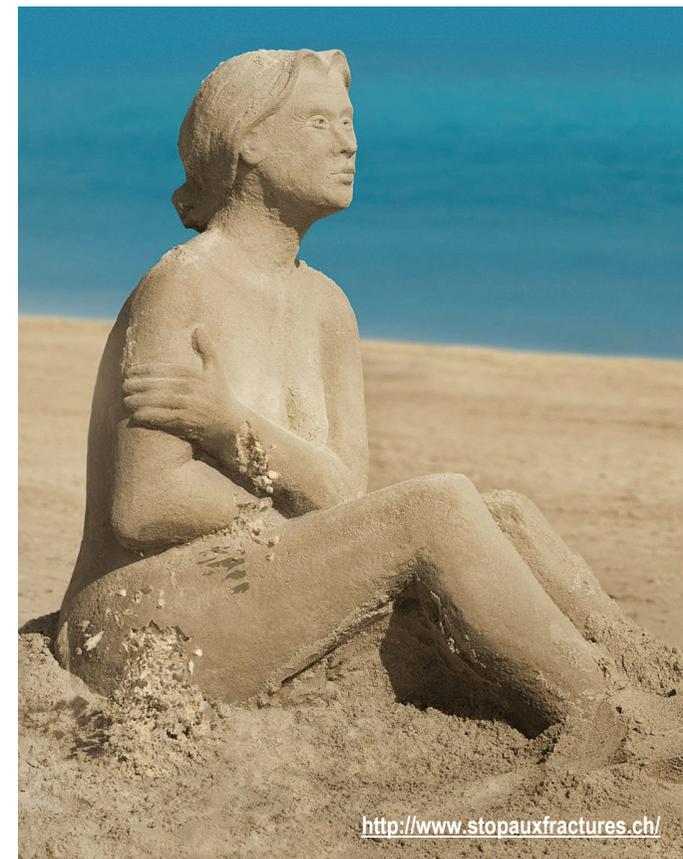
www.ch-rivesdeseine.fr



CHRDS/Filière fracture/Comm/nl – 10/2021

Etiquette patient

STOP AUX FRACTURES ET À L'OSTÉOPOROSE



Filière Fracture Courbevoie

30 rue Kilford - 92400 COURBEVOIE



Madame, Monsieur,

Vous avez eu une fracture.

Bien sûr après une mauvaise chute, mais ce n'est pas un hasard ; elle est probablement liée à l'ostéoporose.

Les études montrent qu'après une première fracture, on est plus fragile. Il convient de tout mettre en oeuvre pour empêcher qu'une autre fracture ne survienne.

Dans les suites de votre hospitalisation, vous pouvez bénéficier d'un suivi par la « filière fracture » du Centre Hospitalier Rives de Seine, dont l'objectif est d'éviter la survenue d'une nouvelle fracture.

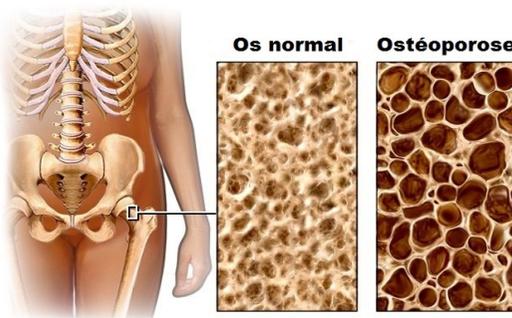
Un premier bilan a été effectué lors de votre hospitalisation.

Vous avez besoin d'un traitement adéquat qui comprend : médicament contre l'ostéoporose, adaptation de votre alimentation et de votre activité physique.

Avec votre accord, nous vous recontacterons dans six mois pour prendre de vos nouvelles à propos de votre traitement et de la manière dont vous le tolérez.

Bien cordialement.

QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPOROSE ?



L'Ostéoporose est caractérisée par un amoindrissement de la densité des os et une détérioration de l'architecture du tissu osseux. L'ostéoporose survient le plus souvent chez la femme après la ménopause, mais les hommes ne sont pas épargnés.

Lorsque la maladie est déclarée, un simple choc ou une légère chute peut suffire à provoquer une nouvelle fracture¹.

LE TRAITEMENT DE L'OSTÉOPOROSE

La santé osseuse passe par :

- ☑ la pratique régulière d'une **activité physique**, même si elle est minime
- ☑ le maintien d'un taux suffisant de **vitamine D**
- ☑ une alimentation riche en **calcium**

Sur le site de l'association GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses), il est possible d'évaluer ses apports alimentaires en calcium.
www.grio.org



De plus, des traitements médicamenteux adéquats permettent de réduire le risque de nouvelle fracture .

Les traitements de l'ostéoporose réduisent de près de 50% le risque de fracture.

COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES ?

- ☑ En étant bien chaussé(e)
- ☑ En allumant la lumière la nuit
- ☑ En corrigeant des déficiences visuelles
- ☑ En ayant une alimentation équilibrée
- ☑ En conservant une activité physique : marche quotidienne, exercices d'équilibre, de renforcement et d'assouplissement musculaires
- ☑ En évitant de se précipiter
- ☑ En déjouant les pièges au domicile : les tapis, les fils qui traînent, etc.

Intégrer une **filière fracture** et appliquer ses recommandations est la méthode la plus efficace pour éviter une autre fracture.²

Votre médecin est informé et prend le relais pour le traitement.

Bibliographie

1. www.stopauxfractures.ch
2. Capture the Fracture: a Best Practice Framework and global campaign to break the fragility fracture cycle K. Åkesson & D. Marsh & P. J. Mitchell & A. R. McLellan & J. Stenmark & D. D. Pierroz & C. Kyer & C. Cooper & IOF Fracture Working Group, march 2013