

Ce que vous pouvez faire pour prévenir l'ostéoporose :

l'exercice physique

l'apport vitamino calcique :

l'Inpes recommande trois produits laitiers par jour, en sachant qu'il est possible de trouver du calcium dans des eaux minérales en cas de rejet ou d'intolérance au lait).

Lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme

Maintien d'un poids normal



**CENTRE HOSPITALIER
DE VERSAILLES**

OSTEOPOROSE



**Service de Chirurgie Orthopédique
et Traumatologique**

Chef de Service : Dr N. PUJOL

www.versailles-orthopedie.com



SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET
TRAUMATOLOGIQUE
CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES
177 RUE DE VERSAILLES 78150 LE CHESNAY

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM

PRISE DE RENDEZ-VOUS:

01 39 63 80 20 (BUREAU CENTRAL DES RENDEZ-VOUS)

01 39 63 93 25 / 01 39 63 87 64 (SECRÉTARIAT)

01 39 63 89 52 (CONSULTATION PRIVÉE)

PAR MAIL : www.ch-versailles.fr

Source HAS 2006

ATTENTION !

Une fracture osseuse ou un tassement vertébral

Peuvent être le signe d'une ostéoporose

L'ostéoporose est responsable d'une fragilité osseuse.

l'ostéoporose est essentiellement liée à l'âge. Elle touche 8 à 18 % des femmes de plus de 50 ans et 5 à 6 % des hommes de la même tranche d'âge. L'ostéoporose peut être induite par certaines pathologies : affections endocriniennes et elle peut aussi être induite par certains traitements,

Cette fragilité osseuse augmente le risque de survenue de :

Tassements vertébraux
Fractures des poignets, du col du fémur ou de tout autre os

La survenue d'une fracture osseuse ou d'un tassement de vertèbre, doit faire rechercher une ostéoporose, en particulier chez la femme ménopausée, et surtout si le traumatisme causal a été peu important.

Il convient de consulter votre médecin traitant au décours du traitement orthopédique ou chirurgical de votre fracture.

Votre médecin pourra vous interroger et vous examiner

S'il le juge nécessaire il pourra vous prescrire un bilan biologique, une ostéodensitométrie ou autres imageries pour :

- Confirmer ou non l'existence d'une ostéoporose
- Mettre en route un traitement médical efficace
- Discuter d'un avis spécialisé