

Ma taille a diminué de 4 cms et on me parle d'ostéoporose

L'ostéoporose est une maladie des os qui provoque une fragilité du squelette. Le diagnostic précoce est important, car il permet d'en limiter les conséquences, et notamment le risque de fractures osseuses.

Il est possible de prévenir le risque de fractures osseuses en traitant l'ostéoporose.

Avec l'âge, le risque est-il plus important ?

- * Oui , car les os deviennent moins résistants et moins denses en vieillissant.
- * Il faut y penser systématiquement après la ménopause, car les changements hormonaux fragilisent les os.

Quelles sont les conséquences de l'ostéoporose ?

- * L'ostéoporose n'est pas douloureuse, mais elle fragilise les os, et peut être responsable d'une fracture lors d'un traumatisme même mineur.
- * On peut constater une diminution de la taille. Une personne qui fait un tassement (fracture vertébrale) peut perdre deux à trois centimètres
- * En dehors de la colonne vertébrale, les fractures les plus fréquentes sont celles du poignet et du col du fémur.

Comment savoir si je souffre d'ostéoporose avant la fracture ?

- * Le diagnostic de l'ostéoporose repose sur la preuve d'une diminution anormale de la densité osseuse.
- * La perte de taille constitue un indice.
- * Des antécédents personnels ou familiaux de fractures sans notions de traumatisme sont également des signaux d'alerte
- * La radiographie de la colonne ne permet pas d'en faire le diagnostic avec certitude, sauf en cas de fracture vertébrale.
- * L'ostéoporose est diagnostiquée avec certitude par un examen particulier qui permet de mesurer la densité minérale osseuse, ou DMO. Cet examen très simple et non douloureux s'appelle ostéodensitométrie. C'est votre médecin qui décide de vous proposer cet examen qui est aujourd'hui pris en charge par la sécurité sociale dans certaines indications.

Comment puis-je éviter la fracture ?

- * En cas d'ostéoporose, il convient de consommer des aliments riches en calcium (lait, fromage, certaines eaux minérales...). Par ailleurs, des traitements adaptés pourront vous être proposés par votre médecin. Ils permettent de limiter le risque de fracture.
- * Un apport de vitamine D est également recommandé pour préserver la densité osseuse. On la trouve dans les poissons gras, les œufs, le lait, le beurre.
- * Une bonne hygiène de vie et la pratique d'activités physiques régulières permettent d'optimiser la densification des os.
- * Limitez la consommation d'alcool et arrêtez de fumer.
- * Maintenez un poids et un indice de masse corporelle normaux. Grâce à l'IMC, Indice de Masse Corporelle, on évalue le poids idéal d'une personne en fonction de sa taille et de son poids. L'indice de masse corporelle est valable pour un adulte, homme ou femme (18 à 65 ans). Parlez-en avec votre médecin.

Vertèbre normale et vertèbres tassées

Vertèbre normale et vertèbres tassées

L'ostéoporose provoque une perte osseuse qui fragilise les os et entraîne un risque de fracture. La densitométrie osseuse, ou ostéodensitométrie, est l'examen diagnostique de référence.

Informations sur le document

Date de validation : **20/12/11**