# Faire de l’exercice après une fracture de la colonne vertébrale



## Quand puis-je être actif physiquement ou faire de l’exercice?

- Évitez de soulever des objets ou de faire un effort physique intense pendant 12 semaines pour aider votre fracture à guérir correctement.
- Reprenez progressivement les activités physiques légères ou modérées de loisirs ou de la vie quotidienne.
- Une fois la fracture guérie (environ 12 semaines), effectuez des exercices ciblant l’équilibre, la capacité physique fonctionnelle et la force musculaire au moins deux fois par semaine. Prévoyez au moins trois heures par semaine pour éviter les chutes.
- Apprenez à vous déplacer en toute sécurité pour protéger votre colonne vertébrale.

## Quels types d’exercices devrais-je faire? Quels en sont les avantages?



**De nombreuses fractures se produisent en raison de chutes.** Des exercices qui ciblent l’équilibre et la capacité physique fonctionnelle peuvent aider à prévenir les chutes.



**Nous perdons de la force et de la mobilité avec l’âge.** Les exercices de renforcement musculaire comme les tractions à l’aide de bandes d’exercice, les flexions des jambes et les pompes peuvent améliorer votre capacité à transporter des objets, à monter des escaliers, à vous lever du sol ou d’une position assise et à accomplir d’autres activités quotidiennes.



**Vivre avec une fracture de la colonne vertébrale peut affecter votre humeur ou engendrer de la peur.** L’exercice peut aider à réduire la peur et à améliorer l’humeur et la qualité de vie.



**La posture peut changer avec l’âge et les fractures de la colonne vertébrale.** Des exercices qui renforcent les muscles contrôlant votre colonne vertébrale et vos épaules peuvent vous aider.

Pour en savoir plus, consultez le site Web d’Ostéoporose Canada ou un physiologiste de l’exercice clinique, un physiothérapeute ou un professionnel de l’exercice formé par BoneFitTM.

RIA Research Institute for Aging
Schlegel • UWaterloo • Conestoga
Enhancing Life

University of Waterloo