

## Muscles, des os et l'ostéoporose

<p><b>Changements</b></p>	<p><b>Facteurs de risque [complétez les phrases]</b></p>	<p><b>Prise en charge [complétez les phrases]</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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, un environnement dangereux (des escaliers, des surfaces glissantes, des problèmes d'équilibre, des pertes de la vision).</li> <li>• La diminution de la masse musculaire entraîne une perte de force musculaire et de l'endurance</li> <li>• Un risque accru de problèmes articulaires</li> <li>• La diminution du rythme cardiaque</li> <li>• La perte d'élasticité dans les vaisseaux sanguins avec accumulation de graisse (cholestérol dans les parois des artères)</li> <li>• Les os deviennent plus fragiles et peuvent se briser plus facilement</li> <li>• La taille totale diminue, principalement à cause du raccourcissement du tronc et la colonne vertébrale</li> <li>• Le mouvement corporel ralentit et peut devenir limité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les os deviennent plus _____ et plus _____</li> <li>• Les femmes courent un risque beaucoup plus élevé à cause de la perte de _____</li> <li>• Des déficits nutritionnels, une activité musculaire limitée et la prise de certains médicaments peuvent augmenter le risque pour les personnes atteintes d'une déficience intellectuelle de _____</li> <li>• A cause de la mobilité réduite et l'ostéoporose, le risque de _____ et _____ est plus élevé</li> <li>• 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenir _____</li> <li>• Mettre en œuvre des mesures de protection pour empêcher _____ tout en encourageant _____</li> <li>• Promouvoir une activité physique régulière _____, tel que recommandé (exercices avec port de poids si possible)</li> <li>• Obtenir des évaluations d'ergothérapie et de physiothérapie pour _____ et pour _____</li> </ul>