



# Ostéoporose

Français

# Osteoporosi

Italiano

# Osteoporosis

Español

# Osteoporose

Português

**kurz &  
knapp**



**FRANÇAIS**

## **Avant-propos**

Souffrez-vous d'ostéoporose ?

Vous trouverez dans cette brochure des informations importantes sur cette maladie.

Apprenez

- ce qu'est l'ostéoporose,
- quels sont les signes de l'ostéoporose et
- ce que vous pouvez faire pour y remédier.

Vous trouverez toutes les informations en français à partir de la page 6.

**ITALIANO**

## **Introduzione**

Avete l'osteoporosi?

In questo opuscolo troverete informazioni importanti su questa malattia.

Scoprirete

- cos'è l'osteoporosi,
- quali segnali indicano l'osteoporosi e
- cosa si può fare per contrastarla.

Le informazioni in italiano sono riportate da pagina 10.

**ESPAÑOL**

## **Prólogo**

¿Tiene osteoporosis?

En este folleto encontrará información importante sobre esta enfermedad.

Sabrá

- lo que es la osteoporosis,
- qué signos son indicativos de la enfermedad
- y qué es lo que puede hacer frente a ella.

A partir de la página 14 encontrará toda la información en español.

**PORTUGUÊS**

## **Preâmbulo**

Tem osteoporose?

Nesta brochura encontrará informações importantes sobre esta doença.

Ficará a saber:

- O que é a osteoporose
- Quais são os sinais de osteoporose
- O que pode fazer para combater esta doença

Na página 18, encontrará todas as informações em português.

La randonnée renforce les os.

Le escursioni rafforzano le ossa.

El senderismo refuerza los huesos.

A caminhada reforça os ossos.



## **Français**

|  |   |
|--|---|
| Qu'est ce que l'ostéoporose ?                | 6 |
| Comment se manifeste l'ostéoporose ?         | 7 |
| Que pouvez-vous faire contre l'ostéoporose ? | 8 |
| Exercices à faire chez soi                   | 9 |

## **Italiano**

|   |    |
|---|----|
| Che cos'è l'osteoporosi?                | 10 |
| In che modo si manifesta l'osteoporosi? | 11 |
| Cosa si può fare contro l'osteoporosi?  | 12 |
| Esercizi da fare a casa                 | 13 |

## **Español**

|  |    |
|--|----|
| ¿Qué es la osteoporosis?                       | 14 |
| ¿Cómo se manifiesta la osteoporosis?           | 15 |
| ¿Qué puede hacer usted contra la osteoporosis? | 16 |
| Ejercicios para hacer en casa                  | 17 |

## **Português**

|   |    |
|---|----|
| O que é a osteoporose?                      | 18 |
| Como é que a osteoporose se demonstra?      | 19 |
| O que pode fazer para evitar a osteoporose? | 20 |
| Exercícios para fazer em casa               | 21 |

# Qu'est ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une **maladie des os**, qui peut fragiliser l'ensemble du squelette.

Normalement, les os se renouvellent sans cesse.

Le corps construit et détruit de la matière osseuse.

Mais parfois, ce système ne fonctionne pas correctement.

Par exemple, le corps construit plus de matière qu'il n'en détruit.

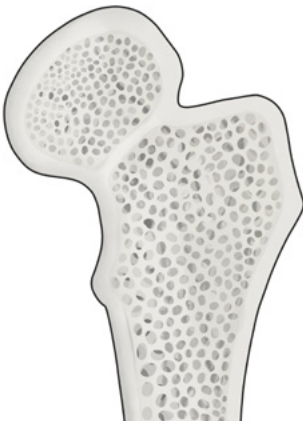
Cela modifie la structure des os.

**Les os deviennent poreux et peuvent se fracturer facilement.**

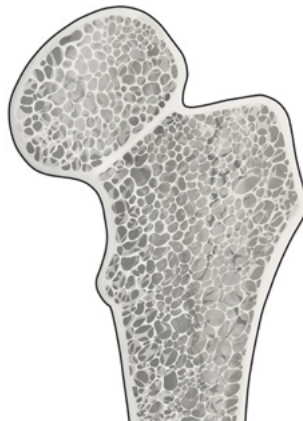
L'ostéoporose est donc également appelée « perte osseuse ».

Les personnes âgées souffrent plus souvent d'ostéoporose que les jeunes.

**Os sain :**



**Os malade :**



# **Comment se manifeste l'ostéoporose ?**

L'ostéoporose n'est généralement pas douloureuse.

C'est pourquoi cette maladie se découvre souvent très tard.

Dans de nombreux cas, ce n'est qu'en cas de fracture.

Les os peuvent se briser spontanément à cause de l'ostéoporose. C'est-à-dire sans accident.

Ou sans qu'une force soit exercée sur les os.

Une fracture du fémur ou de la colonne vertébrale est un signe évident d'ostéoporose.

## **Autres signes possibles de l'ostéoporose :**

- Douleurs dorsales
- Dos voûté (tassement de la colonne vertébrale)
- Diminution de la taille de plus de 4 cm

Le ou la médecin dispose de plusieurs possibilités pour détecter l'ostéoporose.

Le plus souvent, il ou elle effectue une mesure de la densité osseuse avec un appareil à rayons X.

Plus l'os est dense, plus il est stable.

# **Que pouvez-vous faire contre l'ostéoporose ?**

## **Activité physique et sport**

Faites régulièrement de l'exercice. Cela renforce les os.

Les sports appropriés sont : les promenades, la randonnée et la marche rapide.

## **Éviter les chutes**

Renforcez régulièrement vos muscles avec des exercices de musculation.

Éliminez les pièges susceptibles de provoquer des accidents dans l'habitation, comme les câbles qui traînent ou les tapis. Vous pouvez ainsi éviter les chutes.

## **Alimentation saine**

Le calcium est l'élément le plus important pour les os.

Il se trouve dans les produits laitiers ou les légumes comme le chou frisé et les épinards.

Pour que le corps puisse absorber le calcium,

il a besoin de vitamine D. Celle-ci est synthétisée par

le corps sous l'action du rayonnement du soleil sur la peau.

Souvent, la lumière du soleil ne suffit pas.

C'est pourquoi la vitamine D est disponible sous forme de capsules ou de gouttes.

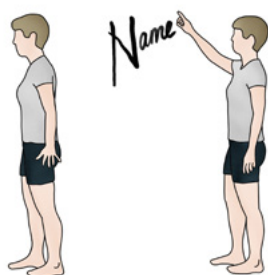
## **Médicaments**

Il existe de nombreux médicaments.

Parlez-en avec votre médecin pour savoir lequel est adapté.



# Exercices à faire chez soi



## Garder l'équilibre

Tenez-vous bien droit-e.

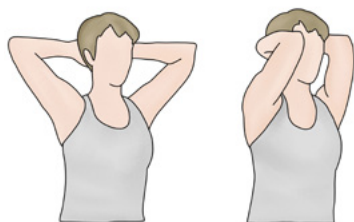
Placez un pied légèrement devant l'autre.

Les jambes sont légèrement écartées.

Maintenez l'équilibre en balançant les bras.

Difficulté : écrivez un nom dans les airs avec une main.

Répéter 4 fois de chaque côté pendant environ 20 secondes.



## Rester mobile

Asseyez-vous bien droit-e sur le bord d'une chaise.

Placez les paumes de vos mains à l'arrière de votre tête.

Relâchez vos épaules.

Fermez les coudes et ouvrez-les à nouveau.

Répéter 5 à 10 fois.

# Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una **malattia delle ossa** che può danneggiare tutto lo scheletro.

Normalmente, le ossa si rinnovano di continuo.

Il corpo costruisce e scompone il materiale osseo.

A volte, però, questo processo non funziona correttamente.

Per esempio, il corpo scompone nelle ossa più materiale di quanto ne costruisce.

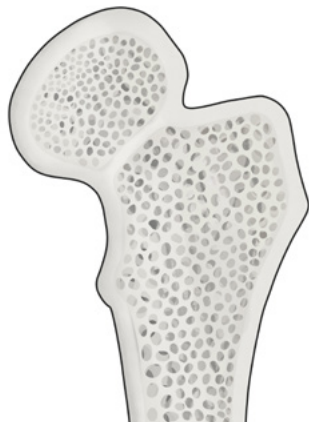
Questo modifica la struttura delle ossa.

**Le ossa diventano deboli e possono rompersi rapidamente.**

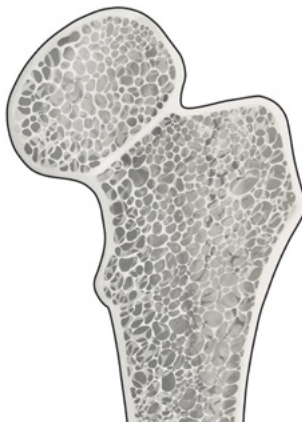
Questo è il motivo per cui l'osteoporosi è anche chiamata «perdita ossea».

Gli anziani soffrono di osteoporosi più spesso rispetto ai giovani.

**Osso sano:**



**Osso malato:**



## **In che modo si manifesta l'osteoporosi?**

L'osteoporosi normalmente non causa alcun dolore.

Ecco perché spesso viene scoperta molto tardi.

In molti casi, solo quando un osso si spezza.

Le ossa possono rompersi spontaneamente a causa dell'osteoporosi. Cioè, senza alcun incidente.

O senza una forza che interviene sulle ossa.

Un chiaro segno di osteoporosi è una frattura all'anca o alla spina dorsale.

**Altri possibili segnali di osteoporosi sono:**

- Mal di schiena
- Formazione di una gobba (la spina dorsale si storta)
- L'altezza del corpo diminuisce di più di 4 cm

Il medico ha diverse possibilità per diagnosticare l'osteoporosi.

Principalmente, si misura la densità delle ossa con un apparecchio a raggi X.

Più l'osso è denso, più è robusto.

# **Cosa si può fare contro l'osteoporosi?**

## **Movimento e sport**

Muoversi regolarmente. In questo modo le ossa si rafforzano.

Alcuni sport adatti sono: passeggiate, escursioni e camminate veloci.

## **Prevenzione delle cadute**

Rafforzate i muscoli regolarmente con l'esercizio fisico.

Inoltre dovete eliminare dalla vostra casa qualsiasi pericolo di inciampo, come tappeti o cavi lasciati in giro. In questo modo potrete prevenire le cadute.

## **Alimentazione sana**

Il calcio è il principale elemento costitutivo delle ossa.

Il calcio si trova nei prodotti lattiero-caseari e in verdure come il cavolo riccio e gli spinaci.

Per poter assorbire il calcio, il corpo ha bisogno anche della vitamina D, prodotta attraverso la luce solare sulla pelle.

Spesso però la luce del sole non è sufficiente.

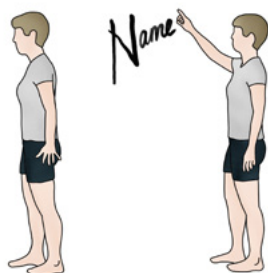
Ecco perché la vitamina D si può assumere anche sotto forma di capsule o gocce.

## **Medicamenti**

Esistono tanti medicamenti.

Parlate con il vostro medico per trovare il più adatto.

## Esercizi da fare a casa



### **Restare in equilibrio**

Assumete una posizione eretta.

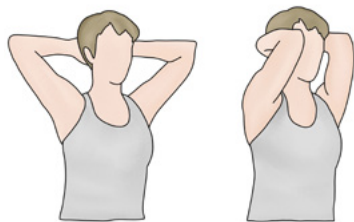
Mettete un piede leggermente davanti all'altro.

Le gambe sono un po' aperte.

Mantenete l'equilibrio bilanciandovi con le braccia.

Più difficile: scrivete un nome nell'aria con una mano.

Ripetere 4 volte su ogni lato per circa 20 secondi.



### **Mantenere la mobilità**

Sedetevi ben dritti sul bordo della sedia.

Mettete i palmi delle mani dietro la testa.

Tenete le spalle sciolte.

Chiudete i gomiti e apriteli di nuovo.

Ripetere da 5 a 10 volte.

# ¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que puede afectar a todo el esqueleto.

Normalmente, los huesos se renuevan de manera constante.

El cuerpo compone y descompone material en ellos.

Pero, en ocasiones, este proceso de composición y descomposición no funciona correctamente.

Por ejemplo, el cuerpo descompone más material en los huesos de lo que compone.

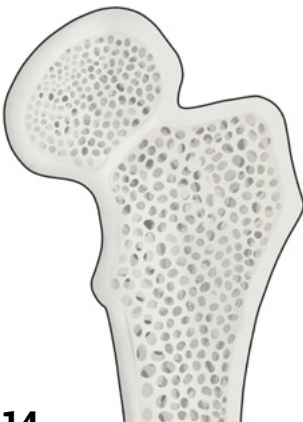
Esto altera la estructura de los huesos.

Se vuelven translúcidos y se pueden romper fácilmente.

Por eso, a la osteoporosis también se le llama «reabsorción ósea».

La osteoporosis es más frecuente en las personas mayores que en las jóvenes.

**Hueso sano:**



**Hueso enfermo:**



## **¿Cómo se manifiesta la osteoporosis?**

Por lo general, la osteoporosis **no es dolorosa.**

Por eso se suele diagnosticar muy tarde.

En muchos casos después de la fractura de un hueso.

La osteoporosis puede provocar la rotura espontánea de los huesos. Es decir, sin que haya un accidente.

O sin que se haya producido una fuerza sobre el hueso.

**Un signo claro de osteoporosis es una fractura del fémur o en la columna vertebral.**

**Otros indicios de osteoporosis son:**

- Dolor de espalda
- Aparición de una giba (la columna vertebral se encorva)
- Se pierden más de 4 cm de altura

Hay diferentes formas por las que el médico puede reconocer una osteoporosis.

La mayoría de las veces medirá

**la densidad de los huesos** mediante una radiografía.

**Cuanto más denso es el hueso, más estable es.**

# **¿Qué puede hacer usted contra la osteoporosis?**

## **Movimiento y deporte**

Muévase con regularidad. Así reforzará los huesos.

Los deportes recomendados son: pasear, hacer senderismo y andar rápido.

## **Evitar las caídas**

Fortalezca sus músculos de manera regular haciendo ejercicios de fuerza.

Elimine de su casa las posibles causas de tropiezo, como cables o alfombras. Así evitará caerse.

## **Alimentación sana**

El calcio es el componente más importante para los huesos.

El calcio se encuentra en los productos lácteos y en verduras como la col rizada y la espinaca.

Para que el cuerpo pueda absorber el calcio necesita **vitamina D**. Esta se forma en el organismo por la acción de la luz del sol sobre la piel.

A menudo la luz del sol no es suficiente.

Por eso hay vitamina D en forma de cápsulas o de gotas.

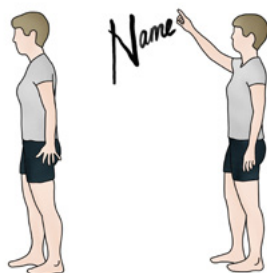
## **Medicamentos**

Existen muchos medicamentos.

Consulte a su médico cuál es el adecuado para usted.



## Ejercicios para hacer en casa



### **Mantener el equilibrio**

Póngase de pie.

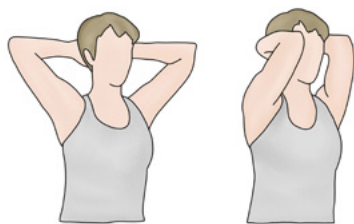
Coloque un pie un poco más avanzado que el otro.

Las piernas están ligeramente abiertas.

Mantenga el equilibrio ayudándose de los brazos.

Más difícil: escriba con una mano un nombre en el aire.

Repítalo 4 veces en cada lado durante aprox. 20 segundos.



### **Conservar la movilidad**

Siéntese recto en el borde de la silla.

Coloque las palmas de las manos en la coronilla.

Relaje los hombros.

Cierre los codos y vuélvalos a abrir.

Repita entre 5 y 10 veces.

# O que é a osteoporose?

A osteoporose é uma **doença que fragiliza os ossos**, podendo afetar todo o esqueleto.

Em condições normais, os ossos renovam-se de forma contínua.

O corpo cria e destrói os materiais dos ossos.

Por vezes, este processo de formação e destruição não funciona bem.

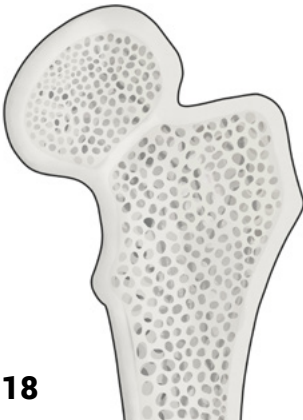
Por exemplo, o osso destruído é superior ao osso formado. Isto altera a estrutura dos ossos.

**Os ossos tornam-se porosos e podem quebrar facilmente.**

Por isso é que a osteoporose é também designada «perda óssea».

As pessoas com mais idade têm mais probabilidade de sofrer de osteoporose do que os jovens.

**Osso saudável**



**Osso doente:**



## **Como é que a osteoporose se demonstra?**

Normalmente, a osteoporose **não causa dores.**

Por isso, é que por vezes se descobre apenas muito tarde.

Em muitos casos, mesmo quando há um osso partido.

Por causa da osteoporose, os ossos podem partir de forma espontânea.

Ou seja, sem que tenha acontecido um acidente.

Ou sem qualquer esforço sobre os ossos.

**Um sinal claro de osteoporose é uma fratura da anca ou de vértebras.**

**Estes são outros sinais possíveis de osteoporose:**

- Dores nas costas
- Aparece uma curvatura nas costas (a coluna fica curva)
- Diminuição de mais de 4 cm no tamanho do corpo

O médico ou médica tem várias opções para detetar a osteoporose.

Na maior parte dos casos, a **densidade dos ossos** é medida com um aparelho de raio X.

**Quanto mais denso for o osso, mais estável será.**

# **O que pode fazer para evitar a osteoporose?**

## **Movimento e desporto**

Faça exercício regularmente. Isto torna os ossos mais fortes.

Desportos adequados: andar a pé, hiking e caminhar rapidamente.

## **Evitar quedas**

Deve reforçar os músculos regularmente através de exercício.

Elimine os riscos de queda em casa, como cabos e tapetes espalhados. Desta forma, pode evitar quedas.

## **Alimentação saudável**

O cálcio é um dos elementos mais importantes

da formação dos ossos. O cálcio encontra-se nos laticínios ou nos legumes como a couve kale e os espinafres.

Para o corpo absorver o cálcio, precisa de **vitamina D**.

Esta é produzida no corpo, através da luz do sol na pele.

Muitas vezes, a luz do sol não é suficiente.

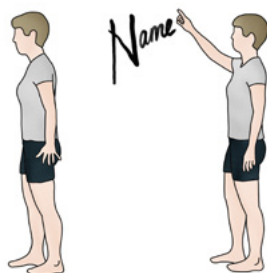
Por isso é que existe vitamina D em cápsulas ou gotas.

## **Medicamentos**

Existem muitos medicamentos.

Fale com o seu médico para saber qual o medicamento certo.

## Exercícios para fazer em casa



### **Manter o equilíbrio**

Ponha-se de pé e mantenha o corpo direito.

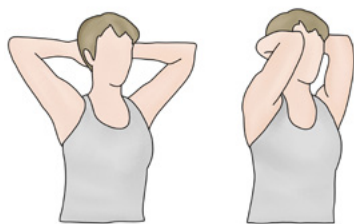
Coloque um pé ligeiramente à frente do outro.

As pernas devem estar ligeiramente abertas.

Mantenha o equilíbrio com os braços.

Mais difícil: escreva um nome no ar com uma mão.

Repita 4 vezes de cada lado, durante cerca de 20 segundos.



### **Manter a flexibilidade**

Sente-se direito na extremidade de uma cadeira.

Coloque as mãos na parte de trás da cabeça.

Relaxe os ombros.

Feche os cotovelos e abra-os.

Repita 5 a 10 vezes.

## Mehr Informationen finden Sie in der folgenden Broschüre:



- Osteoporose (D 305)
- Ostéoporose (F 305)
- Osteoporosi (It 305)

Die Broschüre gibt es in den Sprachen  
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.



### **Broschüren können Sie hier bestellen:**

Internet: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)

E-Mail: [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)

Telefon: 044 487 40 10

## **Impressum**

|  |   |
|--|---|
| <b>Text &amp; Projektleitung</b>       | Marina Frick, Rheumaliga Schweiz          |
| <b>Textprüfung</b>                     | Pro Infirmis,<br>Büro für leichte Sprache |
| <b>Gestaltung &amp; Illustrationen</b> | Claudia Rohr, claudiarohr.ch              |
| <b>Illustrationen</b>                  | Oloid Concept GmbH (S. 9, 13, 17, 21)     |
| <b>Herausgeberin</b>                   | © Rheumaliga Schweiz<br>1. Ausgabe 2022   |

Wir danken Amgen Switzerland AG und UCB Pharma AG für die finanzielle Unterstützung dieser Publikation. Amgen Switzerland AG und UCB Pharma AG nehmen keinen Einfluss auf den Inhalt des vorliegenden Werks.



## **In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:**

- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Portugiesisch

## **Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:**

- Deutsch
- Albanisch
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch
- Türkisch

