

PRÉVENTION À DOMICILE

La majorité des fractures de la hanche (80 %) surviennent à la maison. Des études ont démontré que les trois causes les plus fréquentes sont:

- une glissade sur le coin du tapis;
- une chute à l'entrée ou à la sortie de la baignoire;
- une chute dans un escalier.

Il est donc primordial d'éliminer les facteurs de risque qu'on retrouve dans l'environnement immédiat des personnes âgées, soit:

- de fixer les tapis et les carpettes qui ne sont pas adhérents;
- de dégager les escaliers des objets encombrants;
- d'ajouter une rampe de soutien à la baignoire;
- d'assurer un éclairage permanent la nuit dans la maison;
- d'éliminer les revêtements glissants sur les planchers;
- de nettoyer les entrées et les sorties;
- de s'assurer que les chaussures soient munies de semelles antidérapantes.

Une simple vérification de ces différents éléments peut diminuer sensiblement le nombre de fractures de la hanche et améliorer d'autant la qualité de vie des personnes âgées.

LE SAVIEZ-VOUS?

- 50 % des gens vivant en soins prolongés chutent annuellement.
- 30 % des gens vivant à domicile chutent annuellement.
- 5 % des chutes causent une fracture de la hanche.

CONCLUSION

ON PEUT PRÉVENIR LA FRACTURE DE LA HANCHE.

IL FAUT PRÉVENIR LA FRACTURE DE LA HANCHE.

LE MÉDECIN ORTHOPÉDISTE

L'orthopédiste est le seul médecin spécialiste du système musculo-squelettique offrant à la fois des soins médicaux et chirurgicaux pour traiter les maladies des os, des articulations, des ligaments, des muscles, des tendons et des nerfs.

L'orthopédiste traite les fractures, les luxations, les lésions ligamentaires (entorses), les hernies discales, les tumeurs osseuses, etc.

L'orthopédiste traite les malformations congénitales (pied bot, luxation congénitale de la hanche), les anomalies de croissance (scoliose, cyphose, lordose), les séquelles de maladies infectieuses ou inflammatoires (poliomyélite, arthrite rhumatoïde).

L'orthopédiste est appelé à effectuer plus de 150 interventions chirurgicales différentes, soit pour réparer les fractures (accidents de la route, blessures sportives, etc.), soit pour remplacer des articulations arthritiques douloureuses par des articulations artificielles, soit pour corriger des malformations, qu'elles soient de naissance ou acquises à la suite d'une paralysie cérébrale ou d'un traumatisme.

Ce dépliant a pu être réalisé grâce à la collaboration de:

Geigy

ASSOCIATION D'ORTHOPÉDIE DU QUÉBEC
2, Complexe Desjardins, Tour de l'Est, 30^e étage
C.P. 216, Succursale Desjardins
Montréal (Québec) H5B 1G8
Tél. : (514) 844-0803

LE MÉDECIN ORTHOPÉDISTE ET LA FRACTURE DE LA HANCHE



Association
d'orthopédie
du Québec

LA FRACTURE DE LA HANCHE

La hanche est l'articulation entre le fémur et le bassin.

INCIDENCE

Les fractures de la hanche sont fréquentes dans notre société et tout particulièrement chez les personnes âgées, et de façon plus spécifique chez la femme ménopausée.

Il y aura deux fois plus de femmes que d'hommes qui subiront une fracture de la hanche au cours de la prochaine année, soit six femmes et trois hommes par 10 000 de population.

Au Québec, le nombre de fractures de la hanche est à la hausse et ce phénomène est largement attribuable au vieillissement de la population.

1987 : 3 836 fractures de la hanche.

1988 : 4 086 fractures de la hanche.

1989 : 4 274 fractures de la hanche.

LES CAUSES

Les principales causes de fracture de la hanche sont:

- le vieillissement de la population,
- l'ostéoporose (l'augmentation de la fragilité de l'os),
- la cigarette (elle augmente l'ostéoporose chez la femme ménopausée),
- un mode de vie de plus en plus sédentaire (l'absence d'exercice physique augmente l'ostéoporose et le risque de fracture de la hanche),
- un environnement inapproprié (les carpettes, les escaliers enneigés, les accès pour la baignoire, etc., autant de causes pouvant entraîner une fracture de la hanche).

LE SAVIEZ-VOUS?

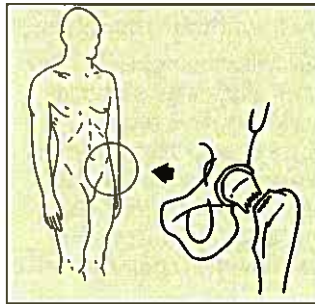
- Une femme âgée de 85 ans a 35 % de chance de se fracturer une hanche.
- Un malade sur deux perdra de l'autonomie à la suite d'une fracture de la hanche.
- Des complications surviennent dans près de 30 % des cas de fracture de la hanche.
- Le taux de mortalité associé à cette fracture est de l'ordre de 20 %.

TRAITEMENT

Le traitement de la fracture de la hanche varie en fonction de l'âge, de l'état général du patient et du type de fracture.

ENCLOUAGE DE LA HANCHE – Afin de permettre au malade de se déplacer et de reprendre la marche, les fragments osseux sont fixés à l'aide d'une plaque métallique et de plusieurs vis.

LA PROTHÈSE DE HANCHE – Dans certains cas, il est impossible de fixer les fragments osseux de la hanche à l'aide de vis, on doit alors procéder au remplacement de la hanche par une prothèse.



Une fracture de la hanche et une prothèse en acier inoxydable. Celle-ci est insérée dans le fémur (os de la cuisse) et remplace la partie fracturée de l'os.



▲ Opération d'un enclouage de la hanche. Clou et plaque insérés au niveau de ► la hanche.



LE SAVIEZ-VOUS?

- Le coût social moyen d'une fracture de la hanche dépasse 30 000,00 \$.
- Annuellement, plus de 1 300 patients au Québec doivent subir un remplacement de la hanche par prothèse, en raison d'une fracture ou d'un problème arthritique.

PRÉVENTION

EXERCICE – L'activité physique (exemple: la marche) est un excellent moyen pour prévenir les fractures de la hanche. L'activité physique stimule la formation osseuse et prévient l'ostéoporose. En plus d'augmenter la solidité de l'os, l'activité physique assure un tonus musculaire qui peut prévenir les chutes néfastes.

HORMONES – L'hormonothérapie de remplacement (traitement aux hormones) après la ménopause contribue également à prévenir l'ostéoporose (diminution de densité osseuse).

TABAC – L'usage du tabac chez la femme ménopausée augmente l'ostéoporose et par conséquent le risque de fracture.

Cesser de fumer afin de diminuer le risque de fracture.

ALIMENTATION – Une saine alimentation est nécessaire pour combler les besoins en calcium. Un supplément calcique devrait être utilisé lorsque l'alimentation n'est pas satisfaisante.

PILULES – La consommation de sédatifs (tranquillisants) et de somnifères (pilules pour dormir) peut favoriser les chutes.



Vingt-quatre heures après une opération de la hanche, le malade peut se lever et marcher.

LE SAVIEZ-VOUS?

- La prévention de l'ostéoporose peut réduire de 50 % les fractures de la hanche.
- 20 % des lits d'un service d'orthopédie sont occupés par des patients ayant subi une fracture de la hanche.
- La durée d'hospitalisation moyenne pour une telle fracture est de 28 jours.