LiaisonOrtho

Fondation Canadienne d'Orthopédie

Bulletin pour les gens intéressés par la santé de leurs os et articulations

Voici notre bulletin de l'automne!

Nous sommes heureux d'annoncer que le nouveau format électronique du bulletin *OrthoLiaison* remplace la version imprimée. Le contenu demeure le même, soit des articles, des outils et des ressources aidant la population canadienne à gérer les interventions orthopédiques, puis à récupérer, en plus d'être rendu accessible aux patients en orthopédie, de même qu'aux membres de leur famille et aux professionnels de la santé.

Le présent bulletin et les autres à venir seront accessibles sur nos sites Web. Pour recevoir les numéros à venir par courriel, veuillez consulter le site www.canorth.org ou nous envoyer un mot, à mailbox@canorth.org.

Le nouveau format électronique du bulletin contribue à réduire de façon importante les coûts d'impression et d'expédition de la Fondation de même que son empreinte de carbone. Merci à tous pour votre soutien.

CONNEXION ORTHO

www.orthoconnect.org

Dans le feu de l'action. Retour à la mobilité de Laurence Metrick

Laurence est extrêmement actif depuis l'âge de 12 ans : il a d'abord pris part à des compétitions de tennis et, plus tard, à des marathons et triathlons. Voilà un homme qui a beaucoup accompli au cours de sa vie!

Après des années d'activités sportives, Laurence a commencé à souffrir de douleurs au genou, et sa qualité de vie s'est rapidement détériorée en raison des effets débilitants de l'arthrite. Il n'était plus capable d'effectuer les tâches les plus simples, comme descendre un escalier ou de voiture.

Il y a deux ans environ, Laurence a subi une arthroplastie de la hanche. Depuis, il a retrouvé sa liberté. « La chirurgie a changé ma vie, explique-t-il. Je peux maintenant descendre un escalier, me rendre à l'aéroport et faire des choses que beaucoup tiennent pour acquis. »

En tant que bénévole actif de Connexion Ortho depuis six mois, Laurence croit qu'il s'agit d'une excellente ressource, puisque le programme permet aux patients d'obtenir des renseignements sur la chirurgie, y compris sur le rétablissement et sur le temps nécessaire pour reprendre leurs anciens loisirs et activités. « Connexion Ortho offre aux patients le réconfort qu'ils recherchent, précise-t-il. Il leur permet de recevoir en toute franchise des renseignements dans lesquels ils peuvent facilement se reconnaître, car les patients sont mis en contact avec quelqu'un qui est déjà passé par là. »

Laurence croit aussi que le programme offre un certain anonymat, ce qui est important pour beaucoup de bénévoles qui ne sont pas à l'aise avec l'idée de discuter avec une connaissance.

HIPHIP HOURRA!

Activité de collecte de fonds vedette de la Fondation Canadienne d'Orthopédie

Merci pour votre soutien à *Hip Hip Hourra!*

Nous remercions nos marcheurs, commanditaires, orthopédistes, bénévoles et donateurs, qui ont fait de cette manifestation une réussite. Votre contribution a permis de recueillir plus de 100 000 $. Tous les fonds recueillis sont investis localement dans la production et la diffusion de matériel de sensibilisation. Ce matériel est mis à la disposition des patients en orthopédie par l'intermédiaire des hôpitaux, cabinets d'orthopédistes et cliniques de physiothérapie et d'évaluation des articulations, de même que par l'entremise des infirmières. Il peut aussi être envoyé par la poste ou consulté en ligne. Les fonds servent en outre à l'expansion des services locaux du programme de soutien par les pairs Connexion Ortho.

Aujourd'hui, des millions de Canadiens vivent des problèmes de mobilité en raison de troubles des os et des articulations. Grâce à vous, la Fondation peut continuer d'aider un nombre croissant de Canadiens à retrouver leur mobilité et leur autonomie.

Consultez un spécialiste

Dr Brendan D. Lewis

QUESTION :
Combien de temps faudra-t-il après mon arthroplastie de la hanche ou du genou avant que je puisse marcher?

RÉPONSE :
Le processus de retour à la mobilité commence immédiatement après la chirurgie. Selon le type de chirurgie que vous aurez subi, vous commencerez la physiothérapie, d'abord pour contrôler la douleur et l'enflure causées par l'intervention, puis pour accroître votre amplitude de mouvement et retrouver votre pleine mobilité.

À votre sortie de l'hôpital, vous devriez avoir reçu le programme d'exercices que vous devrez suivre à la maison. Il est important de faire les exercices prescrits par votre physiothérapeute.

Les exercices vous permettront d'abord de retrouver votre mobilité. Plus tard, votre programme comprendra également des exercices visant à renforcer vos muscles et à accroître votre souplesse et votre stabilité, pour que vous puissiez retrouver votre niveau d'activité optimal.

Il est important :

- de faire les exercices quotidiennement ou selon les indications;
- de continuer à utiliser les accessoires fonctionnels jusqu'à ce que votre physiothérapeute ou orthopédiste confirme que ce n'est plus nécessaire;
- d'augmenter graduellement votre niveau d'activité ou vos distances de marche pendant les six premières semaines si vous avez subi une chirurgie non urgente, comme une arthroplastie, puis de suivre les recommandations de votre physiothérapeute après cette période;
- de consulter votre médecin ou physiothérapeute pour connaître le niveau d'activité et les distances de marche recommandés au début de votre rétablissement si un traumatisme, comme une fracture d'un membre inférieur, est à l'origine de la chirurgie;
- d'augmenter la durée ou l'intensité des exercices lorsque votre physiothérapeute vous le recommande;
- d'aviser votre physiothérapeute si un exercice cause une augmentation de la douleur ou de la raideur.

Suivre votre programme d'exercices vous permettra de retrouver votre niveau d'activité physique habituel et vous aidera à maintenir votre force, votre mobilité et votre santé globale. Informez votre orthopédiste ou physiothérapeute des activités que vous aimeriez faire après la chirurgie.

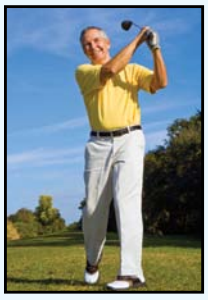
Pour faire le suivi de votre rétablissement, accédez à votre journal, sur www.orthoconnect.org.

Lignes directrices pour le retour à l'activité physique

Conseils qui font consensus chez les orthopédistes spécialisés dans l'arthroplastie de la hanche et du genou

Les activités suivantes sont divisées en trois groupes :

Activités permises



- Golf
- Natation
- Tennis en double
- Simulateur d'escalier
- Marche
- March rapide
- Randonnée pédestre
- Appareils de simulation de ski
- Quilles
- Tapis roulant
- Vélo
- Vélo stationnaire
- Appareils elliptiques
- Aérobique à faible impact
- Rameur
- Danse
- Appareils de musculation

Activités permises si on les maîtrise déjà

- Ski alpin
- Ski de fond
- Poids et haltères
- Patinage sur glace ou à roues alignées
- Pilates
- Planche à neige

Activités interdites

- Racquetball ou squash
- Jogging
- Sports de contact (comme le football, le basketball ou le soccer)
- Aérobique à grand impact
- Baseball ou balle molle

Prenez une part active dans votre cheminement orthopédique

Lorsque vous vous préparez à une chirurgie majeure aux os et articulations, vous pouvez être dépassé par l'information sur votre chirurgie et ce que vous devez faire. Aussi épeurant que cela puisse être, le meilleur moyen de tirer le maximum de votre chirurgie est de vous renseigner et de vous y préparer. Car, au-delà du savoir-faire de votre orthopédiste, c'est vous, le patient, qui jouez le rôle le plus important dans votre retour à la mobilité.

Les patients et leur famille doutent et se posent des questions par rapport aux traitements orthopédiques à venir. Vers qui peuvent-ils se tourner pour obtenir de l'aide? Sur qui peuvent-ils compter pour avoir une idée réaliste de ce qui les attend? Dans bien des cas, le fait de parler à quelqu'un qui a vécu la même expérience peut être très utile.

Le programme gratuit de soutien par les pairs Connexion Ortho de la Fondation Canadienne d'Orthopédie permet de jumeler un patient en attente d'une chirurgie à un bénévole formé qui a déjà subi une intervention semblable. Tous les types de chirurgie sont couverts, dont l'arthroplastie de la hanche ou du genou, la reconstruction du rachis et la ligamentoplastie du ligament croisé antérieur (LCA) du genou. Les contacts se font par téléphone. Le jumelage est établi en fonction du type de chirurgie, de la langue parlée, de la région et d'autres facteurs, ce qui permet aux patients en attente d'une chirurgie d'avoir une idée réaliste de ce qui les attend et de la façon dont ils doivent se préparer à leur traitement et à leur retour à la mobilité.

Une subvention de la Fondation Trillium de l'Ontario contribue au financement de l'expansion du programme Connexion Ortho en Ontario, y compris le lancement de www.orthoconnect.org, son nouveau site Web. Ce site axé sur les patients est une toute nouvelle façon pour la population canadienne d'accéder à des renseignements, à des outils et à une communauté de pairs, ce qui l'aide à gérer la situation et à gagner en confiance.

CONNEXION ORTHO

Investir dans l'avenir de l'orthopédie – Prix et bourses de recherche

La Fondation Canadienne d'Orthopédie s'est engagée à faire progresser la santé des os et articulations en finançant la recherche, sa pierre angulaire. Chaque année, la Fondation reçoit un large éventail de candidatures pour des bourses de recherche liées à divers aspects de l'orthopédie, allant des techniques de diagnostic aux nouvelles interventions chirurgicales. Un groupe de spécialistes évalue les candidatures selon leur mérite scientifique et les avantages cliniques pour les malades.

Principal prix canadien en recherche orthopédique, le Prix J.-Édouard-Samson, reconnaît la meilleure recherche en orthopédie menée sur une période de 5 ans ou plus dans un centre canadien. Ce prix a pour but d'aider le chercheur à pousser ses recherches.

Bourse de l'Héritage de la recherche orthopédique au Canada (HROC) – Vise à créer un legs durable pour la recherche orthopédique au Canada. Elle soutient les jeunes chercheurs et renforce la réputation en recherche orthopédique du Canada à l'échelle mondiale.

La Fondation Canadienne d'Orthopédie est heureuse d'avoir remis les bourses de recherche et prix suivants, commandités par Bayer HealthCare :

PRIX J.-ÉDOUARD-SAMSON :

Le Dr Michael J. Dunbar, pour son projet de recherche intitulé Precision Metrics in Orthopaedics: Developing Improved Patient Assessment Technologies and Processes to Optimize Care.

BOURSES DE L'HÉRITAGE DE LA RECHERCHE ORTHOPÉDIQUE AU CANADA (HROC) :

Les Drs Jeffrey Leiter, Peter MacDonald et Judy Anderson, pour leur projet de recherche intitulé Exploring the biologics of rotator cuff injury and advancing repair.

BOARD OF DIRECTORS

Dr James Waddell,
président du conseil
Toronto (Ontario)

Mme Sandra Vlaar Ingram,
vice-présidente du conseil
Grimsby (Ontario)

M. Patrick Lafferty, trésorier
Ottawa (Ontario)

Dre Erin Boynton
Toronto (Ontario)

Mme Lori Brown
Oakville (Ontario)

Dr William Dust
Saskatoon (Saskatchewan)

M. Michael Epstein
Toronto (Ontario)

Dr Cy Frank
Calgary (Alberta)

M. James Hall
Mississauga (Ontario)

Dr Stewart Wright
Toronto (Ontario)

Administration:
Mme Donna Weiss
directrice des opérations

Ressources informatives pour les patients – Livrets d'information

La Fondation Canadienne d'Orthopédie est heureuse d'offrir des ressources gratuites à l'intention des patients et de leurs fournisseurs de soins. Ci-après, une liste des ressources accessibles.

Aidez les Canadiens et Canadiennes à vivre le renouveau de la mobilité. Ressources gratuites, fiables et approuvées par des orthopédistes destinées à aider les patients dans leur cheminement orthopédique.*

La planification pour des résultats optimaux : Préparation en vue de votre chirurgie
Document qui guide les patients en attente d'une chirurgie à la hanche ou au genou dans leur cheminement et comprend entre autres des questions à poser à l'orthopédiste et un journal où consigner leurs progrès.

Bougez! Maximisez votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou
Document qui favorise le retour à la mobilité en offrant des ressources utiles, des exercices illustrés, un journal où consigner les progrès et plus encore.

La planification pour des résultats optimaux : Préparation en vue de votre chirurgie au pied ou à la cheville
Document qui guide les patients dans leur cheminement, en plus de fournir les questions les plus courantes et un journal où consigner les progrès.

Guide à l'intention des parents sur le pied bot et son traitement selon la méthode Ponseti:
Idéal pour les parents d'un enfant ayant un pied bot traité selon la méthode Ponseti.

Nouvelle ressource en ligne destinée à aider les Canadiens à se préparer à une chirurgie des os et articulations

Lancé en février 2011 et financé par la Fondation Trillium de l'Ontario, le site Web orthoconnect.org est une toute nouvelle façon pour la population canadienne d'accéder à des renseignements, à des outils et à une communauté de pairs. Il n'y a pas de meilleur moyen à la disposition des patients en attente d'une chirurgie pour gérer la situation. Le contenu du site est revu par des professionnels de la santé et mis à l'essai par la population canadienne. On y trouve entre autres :

- un contenu personnalisé en fonction de la chirurgie prévue et de l'étape du cheminement;
- des profils personnalisés avec journal pour aider les patients à faire le suivi de leur traitement et de leurs progrès;
- des renseignements fiables approuvés par des orthopédistes sur les chirurgies, la préparation à celles-ci et le rétablissement;
- une communauté Web offrant du soutien par les pairs;
- une foire aux questions où des spécialistes répondent aux patients.

Les avantages : Que vous ayez des problèmes de mobilité, que vous viviez en région éloignée ou que vous souhaitiez simplement obtenir de plus amples renseignements sur votre condition et le traitement à venir, www.orthoconnect.org est un guichet unique pour nombre de vos besoins. Munis de connaissances et d'une compréhension plus approfondies plus tôt dans votre cheminement, vous pourrez aborder votre expérience avec plus de confiance, ce qui vous permettra, au bout du compte, d'obtenir de meilleurs résultats.

Consultez www.orthoconnect.org et inscrivez-vous dès aujourd'hui.

CONNEXION ORTHO

* Pour télécharger une copie de l'un de ces livrets, consultez www.canorth.org et cliquez sur « Ressources informatives pour les patients », dans la section « Ressources », sous « Chirurgie des os et des articulations ». Pour recevoir l'un de ces documents par la poste, envoyez un courriel à patient-ed@canorth.org ou composez le 1-800-461-3639, poste 1, afin de donner vos nom et adresse.

Offrez le cadeau de la mobilité.

Tous les programmes et ressources à l'intention des patients sont réalisés gratuitement par la Fondation Canadienne d'Orthopédie. C'est grâce à votre grande générosité que nous sommes en mesure d'offrir ces ressources dont des milliers de Canadiens ont grandement besoin. Donnez généreusement afin d'aider des milliers de personnes à gérer leur intervention orthopédique, puis à récupérer.

Nom : _____ Adresse : _____ Ville : _____ Prov. : _____ CP : _____

Montant du don : ❑ 25 $ ❑ 50 $ ❑ 100 $ ❑ Autre _____ $

❑ 206 $ pour mes 206 os

(Donnez 206 $ ou plus pour être reconnu comme donateur du Club206 2011)

Mode de paiement : ❑ VISA ❑ MasterCard ❑ Chèque ci-joint

(Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de la *Fondation Canadienne d'Orthopédie*)

❑ Je souhaite que l'on prélève le montant suivant de ma carte de crédit tous les mois : _____ $

N° de carte : _____ Expiration : _____ MM/AA

❑ Veuillez me transmettre des renseignements sur le don planifié

❑ Veuillez me fournir de plus amples renseignements sur les possibilités de bénévolat

Signature: _____

Courriel : _____

Aidez-nous à économiser tout en protégeant l'environnement.
Recevez notre correspondance par courriel.

Fondation Canadienne d'Orthopédie

C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8
Tél. : 1-800-461-3639 Téléc. : 416-352-5078
www.canorth.org
N° d'organisme de bienfaisance enregistré :
89059 4740 RR0001