LiaisonOrtho

Fondation Canadienne d'Orthopédie

Mars-avril 2009 – Volume 3, numéro 2

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

Message de la présidente-directrice générale

Ms. Angelique Berg

Un des volets de la stratégie Parce que vous le pouvez! de la Fondation Canadienne d'Orthopédie est d'inciter les gens à faire de l'activité physique tout le long de leur vie, et le présent numéro est axé sur un excellent choix printanier : le golf.

Juste à voir ma carte de pointage, on comprend que ce n'est pas dans mes résultats que je puise mon intérêt pour ce sport! Non, c'est plutôt de jouer une partie avec mon mari et notre fils, Hayden, qui me motive.

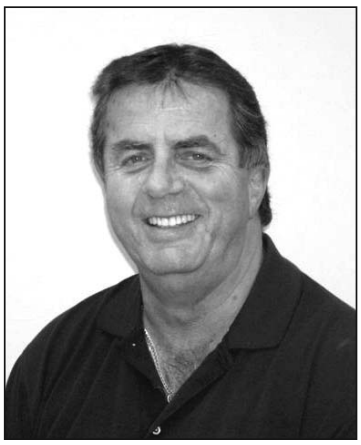
Hayden a plusieurs problèmes cognitifs et troubles physiques. Quand il était petit, un physiothérapeute nous a expliqué qu'il devait dépenser énormément d'énergie juste pour se tenir droit; alors, pour le reste, il ne fallait pas trop lui en demander. Mais, ce qu'il y a d'extraordinaire avec les enfants, c'est que, tant qu'on ne leur dit pas qu'ils ont des limites, ils n'en tiennent pas compte. Hayden a donc appris à faire du vélo et du patin à roues alignées, à nager, à jouer au hockey, puis, l'an dernier, il s'est mis à nous accompagner au terrain d'entraînement.

Sa première visite a été hilarante, bien que notre fils n'ait pas été du même avis. Évidemment, il était très frustré. Avec une bonne dose d'humour et de patience, nous l'avons aidé à « maîtriser ses élans ». À sa deuxième visite, Hayden était fasciné par l'idée d'expédier la petite balle blanche dans les airs. Cette année, nous avons hâte de pouvoir jouer tous ensemble pour la première fois et nous espérons que nous pourrons le faire jusqu'à la fin de nos jours.

Et vous, quelles sont les activités qui vous permettent de maintenir la santé de vos os et articulations? Faites-nous connaître vos choix et idées, par la poste (adresse postale à l'intérieur) ou par courriel, à mailbox@canorth.org. Votre lettre doit contenir au plus 300 mots et comprendre votre nom complet et vos coordonnées. Peut-être pourra-t-on lire votre histoire dans un numéro de LiaisonOrtho ou sur notre site Web et qu'elle inspirera d'autres personnes à vivre une vie active!

Il fallait le fer!

Stuart Foxman, collaboration spéciale



M. Bert Firlotte

Il y a seize ans de cela, alors qu'il avait 44 ans, Bert Firlotte, de Fredericton, au Nouveau-Brunswick, a joué ce qui a probablement été l'une des parties de golf les plus satisfaisantes de sa vie. A-t-il établi un nouveau record personnel? A-t-il réussi un trou d'un coup? Eh bien non! La fierté de Bert n'avait rien à voir avec son pointage, mais plutôt avec le fait d'avoir joué une partie complète sans douleur.

« En rentrant au pavillon, raconte-t-il, je me souviens m'être dit : "J'ai fait tout le parcours à pied!" Arriver à faire ça sans douleur a tellement été gratifiant! »

Plusieurs mois auparavant, Bert avait subi une quatrième et dernière arthroplastie totale de la hanche. Il a subi sa première intervention à 25 ans, soit 7 ans après s'être fracturé la hanche dans un accident de voiture, ce qui a éventuellement causé de l'arthrite. « Mes mouvements étaient très limités; c'était carrément os sur os. »

Bert, qui est aujourd'hui superviseur de l'entretien à Énergie NB, n'a commencé à jouer au golf qu'après sa première arthroplastie de la hanche. Il a toujours aimé le golf, mais il a commencé à avoir de la difficulté à jouer, voire à marcher, entre sa troisième chirurgie (à 37 ans) et sa dernière.

« Je boitais, ce qui affectait aussi le bas de mon dos, mais je m'étais habitué à la douleur, explique-t-il. Puis, graduellement, la douleur est devenue si vive que je n'arrivais plus à fonctionner. Je n'arrivais plus à dormir. »

Le golf était un excellent indicateur des progrès de Bert. En effet, avant sa dernière chirurgie, Bert devait utiliser une voiturette pour se déplacer sur le terrain. Il n'aurait jamais été capable de parcourir les 18 trous à pied. On lui a remplacé la hanche gauche, soit sa hanche avant. Après la chirurgie, toutefois, il n'y pensait plus à deux fois avant de se lever pour aller au départ.

« C'est incroyable à quel point on se sent mieux en si peu de temps », affirme-t-il.

Bert, membre actif du conseil d'administration bénévole de la Fondation Canadienne d'Orthopédie, invite tout le monde qui doit subir une arthroplastie à penser à cette réalité. Et il sait de quoi il parle : il y a deux ans, il a aussi subi une arthroplastie du genou. Selon lui, c'est un peu comme une cure de jouvence.

Ce genre de réaction ne surprend pas le Dr Ross Leighton, qui a effectué la dernière arthroplastie de Bert. Qu'il soit désormais apte à faire ses activités favorites ou simplement à vaquer à ses occupations quotidiennes, pour le patient, le fait de ne plus avoir de douleur chronique ou quotidienne est, selon le Dr Leighton, un changement radical qui n'a pas de prix.

Renforcez la santé de vos os

Parce que vous le pouvez!

Foundation Canadienne d'Orthopédie • www.canorth.org

GPS chirurgical

Stuart Foxman, collaboration spéciale

Dr Markku Nousiainen

Quelle est la solution la plus agréable à votre avis : arrêter à toutes les stations-service pour obtenir des directions ou utiliser un GPS? Quel moyen vous permettra d'arriver à destination de la façon la plus efficace et la plus précise? La réponse coule de source. Et il en est de même pour la chirurgie.

L'insertion de vis dans le bassin et la hanche exige habituellement la prise de radiographies, à partir desquelles on établit où on doit les installer. En cours de procédure, d'autres radiographies sont prises afin que le chirurgien puisse confirmer qu'il travaille au bon endroit. La navigation virtuelle élimine cette étape. Des radiographies sont donc prises avant la procédure, puis enregistrées dans un système informatique. Durant l'intervention, le logiciel indique au chirurgien où il se trouve par rapport à l'os. Il en résulte des implants installés avec une plus grande précision et une réduction de l'exposition du patient aux rayons X.

Entre les mains de chirurgiens spécialistes, un tel logiciel est un outil efficace. Selon le Dr Markku Nousiainen, orthopédiste au Sunnybrook Health Sciences Centre de Toronto, il reste maintenant à savoir ce qu'en feront les novices si la navigation virtuelle est au programme.

C'est ce qu'il étudie actuellement dans le cadre d'un projet qui lui a valu la bourse de l'Héritage de la recherche orthopédique au Canada (HROC). Ainsi, dans un groupe d'étudiants en médecine de l'Université de Toronto, la moitié est formée selon les techniques traditionnelles d'insertion de vis pour col fémoral (pour une fracture de la hanche), alors que l'autre est formée à l'aide de la navigation virtuelle.

L'étude est encore en cours. « Mais, si nous arrivons à prouver que les résultats et l'apprentissage sont supérieurs, affirme le Dr Nousiainen, on pourra justifier l'inclusion de la navigation virtuelle dans les cours offerts aux résidents en chirurgie. »

CORL Award sponsored by:

Angiotech®
Redefining Success™

En bref

Semaine de l'action bénévole : Au cours de la semaine du 20 avril, la Fondation Canadienne d'Orthopédie a souligné le travail des centaines de bénévoles œuvrant tant à la collecte de fonds qu'à la représentation de l'organisation ou au soutien de leurs pairs; sans eux, le travail de la Fondation ne serait pas possible. MERCI de nous aider à faire bouger la population canadienne plus longtemps et plus facilement!

Lancement de Connexion Ortho : C'est le 21 avril qu'a débuté la campagne médiatique nationale commanditée par Bayer HealthCare pour la sensibilisation de la population à Connexion Ortho, un programme gratuit de la Fondation offrant du soutien téléphonique par les pairs aux patients devant subir une chirurgie orthopédique. Les représentants de la Fondation ont accordé des entrevues à diverses émissions de radio canadiennes afin de faire connaître ce programme aux personnes pouvant le plus en profiter. Vous voulez devenir bénévole? Jetez un coup d'œil ci-contre pour plus de détails.

Bonnes nouvelles pour les patients : Les patients qui doivent subir une arthroplastie totale du genou ou de la hanche ont reçu de bonnes nouvelles en avril. En effet, les gouvernements de la Saskatchewan et de l'Alberta ont décidé de rembourser les coûts du rivaroxaban Xarelto[MD], un cachet à prendre une fois par jour pour prévenir la thromboembolie veineuse (TEV) ou les caillots de sang qui peuvent parfois survenir après une chirurgie orthopédique majeure.

Fore! Attention aux blessures de golf

Quelques jours après avoir remporté le U.S. Open de 2008, Tiger Woods a annoncé qu'il devait subir une ligamentoplastie du ligament croisé antérieur (LCA), déclaration qui n'a que magnifié sa légende. Cette déclaration a aussi mis en lumière les blessures que peuvent subir tous les golfeurs, professionnels comme amateurs.

Dans la majorité des cas, les risques de blessure sont dus à des mouvements répétitifs, explique le Dr Ross Leighton, orthopédiste et professeur de chirurgie à l'Université Dalhousie, à Halifax. Parmi les blessures les plus fréquentes, mentionnons le stress subi par le coude avant (épicondylite médiale ou « coude du golfeur »); la surutilisation ou le déchirement de la coiffe des rotateurs de l'épaule; le tour de reins (lumbago) ou l'hernie discale; de même que la bursite ou la douleur au bassin.

Le Dr Leighton précise que, dans la grande majorité des cas, on traite de telles blessures avec des anti-inflammatoires et l'application de glace. Il peut toutefois s'avérer nécessaire d'injecter des stéroïdes, dans le cas d'une bursite ou de la déchirure de la coiffe des rotateurs, ou encore, dans l'infime minorité des cas, de procéder à une chirurgie. Les chirurgies au coude et à l'épaule sont les plus courantes chez les golfeurs.

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs : On peut avoir mal après une partie de golf; cette douleur est normalement généralisée et se dissipe dans les 24 à 48 heures. Méfiez-vous plutôt des douleurs aiguës en plein élan, localisées ou qui durent plus de 48 heures : elles peuvent être le signe qu'une visite chez le médecin s'impose!

Coup d'envoi du printemps

Revenir au golf après une blessure ou une intervention chirurgicale exige patience et structure. Voici comment vous remettre dans le coup!

- Allez-y progressivement. Essayez vos coups lobés et roulés au terrain d'entraînement en tenant compte de ce que vous ressentez physiquement. « Passez des fers plats aux fers, puis des fers aux bois, mais seulement quand vous sentez que l'amplitude de votre élan vous le permet et que celui-ci n'est pas douloureux, explique la Dre Erin Boynton, de Toronto.
- Après une chirurgie, on doit faire attention à ses faiblesses, déclare Mike Ranger, physiothérapeute à l'Université Queen's, à Kingston, en Ontario. « Certaines zones doivent être renforcées, comme les muscles abducteurs après une arthroplastie de la hanche, ou les quadriceps et les ischio-jambiers après une chirurgie au genou. »
- Prenez votre temps. Comme l'a dit le Dr William Stanish, de Halifax : « La biologie, ce n'est pas une course. Le corps guérit à son rythme. » Quand est-on prêt? Quand on peut jouer sans douleur, selon lui. Si vous revenez au jeu trop rapidement, vous risquez d'être sur la touche pendant un bon bout de temps.

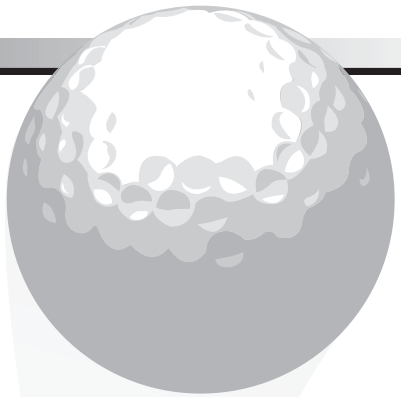
Ce qui est bien avec le golf, c'est que, avec des traitements adéquats pour les blessures connexes, et avec les bonnes précautions et les préparatifs adéquats pendant la saison morte, entre les parties et sur le terrain, on peut pratiquer ce sport toute sa vie. « Rien ne peut vous arrêter, affirme le Dr Stanish. Et c'est la beauté de la chose! »

Renforcez la santé de vos os

Parce que vous le pouvez!

Foundation Canadienne d'Orthopédie • www.canorth.org

Un coup de départ qui se prépare



Tout golfeur sait que, s'il veut s'amuser sans souci, il doit en quelque sorte préparer le terrain. Un bon programme d'exercice et de mise en forme pendant la saison morte et entre les parties de golf peut en effet réduire les risques de blessure.

- On doit donc travailler la souplesse et le renforcement du tronc, affirme le Dr William Stanish, orthopédiste de Halifax. Un mois avant votre retour sur le terrain, il faut commencer à faire des étirements pour le dos et les épaules. À la maison, exercez votre élan en douceur, pour vous réhabituer à ce mouvement. Renseignez-vous sur les programmes d'exercice qui conviennent aux golfeurs auprès d'un médecin, d'un centre de conditionnement physique, d'une clinique de physiothérapie ou encore d'un club de golf.
- Durant la saison de golf, faites des étirements 3 fois par semaine, à raison de 20 à 30 minutes à la fois.
- La Dre Erin Boynton, de Toronto, rappelle qu'un élan de golf est un mouvement où tout est lié. Ainsi, vous avez peut-être mal à l'épaule, mais le nœud du problème est en fait un déséquilibre au niveau des hanches et du dos. « Il faut donc faire des exercices pour se rééquilibrer et renforcer ses muscles, puis des étirements pour délier tout ça », poursuit-elle.
- Pour éviter certaines blessures courantes, consultez un spécialiste : un golfeur professionnel. « Tout est une question de mécanique », déclare la Dre Jennifer Fletcher, orthopédiste de Saint John, au Nouveau-Brunswick. Le simple fait de remédier à un petit problème dans votre élan peut éliminer le stress subi par une région, ce qui se répercute dans le reste du corps.

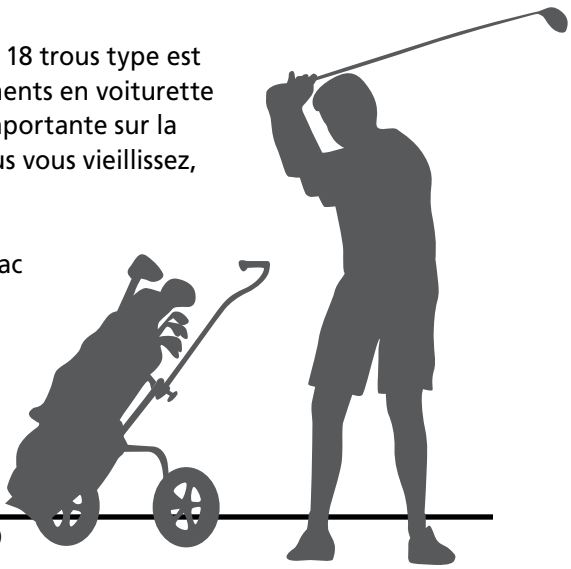
Tirer le maximum de ses parties de golf

Quel est le meilleur départ d'une partie de golf? Ce n'est ni un coup de départ explosif, ni un long coup roulé. Non, ce qu'il faut, c'est prévoir du temps pour l'échauffement et bien réfléchir à la façon dont vous allez aborder le parcours.

- Étirez-vous et frappez des balles au terrain d'entraînement (avec les fers et les bois) durant 20 minutes environ afin de réchauffer les tissus mous. « Si vous vous placez devant le premier té avec l'intention de frapper un méga-coup de 400 verges, vous êtes plus à risque de vous blesser, affirme la Dre Erin Boynton, de Toronto. Il faut y aller graduellement. »
- Si vous vous précipitez de la voiture au té, faites le mouvement de votre élan de cinq à dix fois sans bâton avant de commencer.

- La marche d'environ 8 km que vous ferez pendant une partie de 18 trous type est un bon exercice qui gardera vos muscles détendus. Les déplacements en voiturette de golf (qui se font habituellement assis) mettent une charge importante sur la colonne lombaire, précise le Dr William Stanish, de Halifax. Et plus vous vieillissez, plus vous perdez en souplesse.

- Vous pouvez vous blesser dans le haut du dos en portant votre sac de golf, et ce, même si les sangles sont d'excellente qualité. « Quand je vois des gens porter leur sac de golf, j'ai envie de leur remettre ma carte professionnelle », dit Jean-David Gagné, thérapeute du sport de Québec spécialisé dans le traitement des golfeurs. Utilisez un chariot pour éviter les blessures au dos.



Suivre le bon parcours dès l'enfance

Un intérêt précoce pour le golf peut se traduire par une vie d'activité physique

Stuart Foxman, collaboration spéciale

Les enfants canadiens jouent au hockey, au basketball, au football et au golf en nombres records. La mauvaise nouvelle? Ils y jouent dans des jeux vidéo, et non à l'extérieur!

« Je veux inciter les jeunes à jouer au golf sur un vrai terrain, pas avec leur console Wii, affirme Conor O'Shea, instructeur de golf de 27 ans et auteur du livre Marcus' Golfing Adventures.

Image du *Marcus' Golfing Adventures,* et reproduites avec sa permission

Ce livre à l'intention des jeunes leur explique qu'ils peuvent se mettre au golf juste pour le plaisir, sans se soucier du pointage. Il est important d'amener les enfants à aimer le golf, explique-t-il, car il s'agit d'une activité que tout le monde peut pratiquer toute sa vie.

Cette idée colle parfaitement à la campagne de sensibilisation publique Parce que vous le pouvez!, que M. O'Shea est d'ailleurs fier de soutenir. Il croit que tout le monde peut jouer au golf et aimer ce sport si on adopte la bonne attitude par rapport à celui-ci, soit s'amuser, chercher à s'améliorer et comprendre qu'il est plus important de faire des efforts que d'obtenir de bons pointages. La réussite, selon lui, n'est pas une question de chiffres!

C'est cette idée qui est à l'origine de Marcus' Golfing Adventures, le premier livre de M. O'Shea. Le livre raconte l'histoire de Marcus, un jeune garçon qui essaie de dominer ses frustrations par rapport au golf. Il apprend à gérer les hauts et les bas et à trouver du plaisir dans le golf comme tel, et non dans sa carte de pointage.

« Nous avons besoin de messages positifs comme celui-là pour faire bouger les enfants, déclare le Dr Kevin Orrell, président du conseil d'administration de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. Quand les enfants aiment bouger, ils en prennent l'habitude. »

M. O'Shea compte publier une série de livres qui font la promotion d'une approche positive par rapport aux sports. Pour l'heure, son premier livre suscite une excellente réaction chez les amateurs de golf.

Selon Stephen Ames, golfeur professionnel canadien, le message de Marcus' Golfing Adventures est une excellente façon pour les parents de golfeurs en herbe et les enfants en général d'aborder le sport. Il transmet le bon message sur un sport qu'on peut pratiquer toute sa vie.

Pour vous procurer le livre Marcus' Golfing Adventures, rendez-vous à www.marcusgolfingadventures.com. Le site et le livre sont actuellement offerts en anglais seulement.

Devez-vous subir une chirurgie des os ou des articulations?

Vous avez encore des questions? Connexion Ortho est un programme de soutien par les pairs gratuit dans le cadre duquel un malade en attente d'une chirurgie est jumelé à un bénévole formé qui a déjà subi une intervention semblable. Les participants téléphonent aux bénévoles, qui sont d'anciens patients, afin d'avoir un aperçu de ce qui s'en vient. Connexion Ortho aide les participants à prendre confiance par rapport à l'intervention à venir et à être bien informés, en les amenant à mieux comprendre le traitement orthopédique qu'ils doivent subir et la façon dont il changera leur quotidien.

CONNEXION ORTHO

Connexion Ortho vous intéresse? Téléphonez au 1-800-461-3639, ou rendez-vous sur notre site Web, à www.canorth.org.

Vous voulez obtenir de plus amples renseignements sur la santé des os et des articulations ou sur les chirurgies?

Consultez le site Web de la Fondation, à www.canorth.org, où vous trouverez des renseignements essentiels sur nos stratégies en prévention et en santé des os et des articulations, ainsi que sur les chirurgies les plus courantes, en plus d'histoires de patients et plus encore. Nous y ajoutons constamment de nouveaux renseignements pour aider les gens à améliorer la santé de leurs os et articulations, à la maintenir ou à la rétablir, de même que pour aider les patients et leur famille à vivre leur traitement. Consultez-le souvent!

À propos de la Fondation

La Fondation Canadienne d'Orthopédie est le seul organisme de bienfaisance canadien à se consacrer exclusivement à aider les gens à renforcer, à maintenir et à recouvrer la santé de leurs os et articulations. En faisant progresser la recherche, en sensibilisant et en soutenant la population et les patients, ainsi qu'en faisant la promotion de l'excellence dans les soins, la Fondation souhaite faire bouger les Canadiens.

Fondation Canadienne d'Orthopédie
C.P. Box 7029, Innisfil, ON L9S 1A8
Tél: 1-800-461-3639 • 416-410-2341
Télécopieur: 416-352-5078
Web: www.canorth.org
Courriel: mailbox@canorth.org

À propos de LiaisonOrtho

Le bulletin LiaisonOrtho est publié quatre fois l'an. Il contient des conseils pratiques et des renseignements sur les programmes de la Fondation Canadienne d'Orthopédie à l'intention des personnes intéressées par la santé de leurs os et articulations et son maintien. Le bulletin est envoyé aux donateurs, aux bénévoles et à toute autre personne ayant demandé des renseignements sur la santé des os et articulations ou sur la Fondation. Si vous souhaitez formuler des commentaires, proposer des idées d'articles ou recevoir ce bulletin, communiquez avec la Fondation.

Fondation Canadienne d'Orthopédie

AIDEZ-NOUS À FAVORISER LA SANTÉ DES OS ET DES ARTICULATIONS… PARCE QUE NOUS LE POUVONS!

Faites un don en ligne, à **www.canorth.org**

Faites un don en remplissant ce formulaire et en le faisant parvenir à la Fondation Canadienne d'Orthopédie par la poste ou par télécopieur. Vous pouvez aussi nous téléphoner et faire votre don par carte de crédit. Merci pour votre importante contribution à l'amélioration de la santé des os et des articulations!

Coordonnées du donateur – Veuillez envoyer le reçu aux fins de l'impôt à :
(Un reçu aux fins de l'impôt est automatiquement émis pour tout don d'au moins 20 $)

Prénom _____ Nom _____

Adresse _____ App. _____ Ville _____

Province _____ Code postal _____ Téléphone ( ) _____

Courriel _____

Montant du don : _____ $

❑ Chèque ci-joint ou ❑ Renseignements relatifs à la carte de crédit : ❑ VISA ❑ MasterCard Date d'expiration (M/A) _____
(Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de la Fondation Canadienne d'Orthopédie.)

Numéro _____ Nom du détenteur _____

Signature _____

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

❑ Veuillez me faire parvenir de plus amples renseignements sur le don par anticipation.

❑ Communiquez avec moi si vous avez besoin de bénévoles.

Fondation Canadienne d'Orthopédie
C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8
Téléphone : 1-800-461-3639 • 416-410-2341 Télécopieur : 416-352-5078
Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 89059 4740 RR0001

LiasonOrtho avril 2009

Conseil d'administration

Dr Kevin G.S. Orrell, président
Sydney (Nouvelle-Écosse)

Michael S. Cloutier, vice-président
Mississauga (Ontario)

Dre Erin Boynton
Toronto (Ontario)

Tom Fullan
Winnipeg (Manitoba)

Patrick Lafferty
Ottawa (Ontario)

Denis Morrice
Toronto (Ontario)

Chris J. Nelson, trésorier
Ottawa (Ontario)

Sandra Vlaar Ingram
Grimsby (Ontario)

Dr James P. Waddell
Toronto (Ontario)

Marilyn Wright
Toronto (Ontario)

Administration

Angelique Berg
Directrice

Notre mission, atteindre l'excellence en matière de santé des os et articulations, de mobilité et de fonction pour tous les Canadiens, en faisant progresser la recherche, l'éducation et les soins.

CANADA POSTES / POST CANADA
Postage paid / Port payé
Publications Mail / Poste-publications
41362012

Numéro de Convention de la Poste-publications 41362012

Fondation Canadienne d'Orthopédie

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à