

Message de la directrice générale



Mme Angelique Berg

Vous avez entre les mains le tout premier numéro de LiaisonOrtho, un bulletin destiné aux personnes intéressées par la santé de leurs os et articulations et son maintien. Cette publication s'adresse à vous, à votre famille et à votre collectivité. Nos os et nos articulations supportent notre corps et nous permettent de faire tout ce que nous aimons, de manière aussi autonome que possible. Parfois, nous ne prenons conscience de l'importance de ce système fondamental de l'organisme que lorsque notre existence sans douleur ou notre mobilité est menacée.

Que vous soyez un jeune dont les os sont en pleine croissance, un parent attentionné, un sportif passionné ou une personne âgée qui cherche à préserver sa liberté de mouvement, LiaisonOrtho est pour vous.

LiaisonOrtho fournit des renseignements sur les os et les articulations; traite de questions touchant l'orthopédie, comme les temps d'attente, la recherche, les nouvelles procédures et la technologie; raconte l'histoire d'anciens patients; et donne un aperçu des programmes de la Fondation Canadienne d'Orthopédie qui ont pour but d'aider les gens à avoir et à maintenir des os et articulations en santé.

Nous espérons que vous aimerez ce premier numéro, dans lequel nous présentons les programmes de la Fondation et fournissons quelques conseils pour avoir des os et articulations en santé tout au long de sa vie. Bonne lecture!

Hip Hip Hourra!

Merci à tous ceux et celles qui ont participé à la marche *Hip Hip Hourra!* 2007 organisée dans leur collectivité. Si vous n'avez pas pu le faire cette année, nous espérons que vous réserverez votre dernier dimanche de mai l'an prochain pour prendre part aux activités!

Hip Hip Hourra! est le programme de collecte de fonds vedette de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. Il s'agit d'une courte marche qui symbolise la mobilité retrouvée des patients. C'est en outre le moyen idéal d'attirer l'attention sur les avantages de la chirurgie orthopédique et la nécessité d'avoir des os et articulations en santé.

Les fonds recueillis dans le cadre de la campagne *Hip Hip Hourra!* servent à financer des projets de recherche clés en orthopédie; à promouvoir la santé orthopédique grâce à des renseignements sur le diagnostic, les traitements et la prévention; à favoriser la création de liens entre les patients et anciens patients par l'intermédiaire de notre programme de soutien par les pairs, Connexion Ortho; et à appuyer les soins communautaires en veillant à ce que l'équipement et les services nécessaires soient disponibles là où on en a le plus besoin.

Hip Hip Hourra! est une occasion amusante de célébrer les accomplissements des patients, orthopédistes et professionnels de la santé, ainsi que d'envisager ce que l'avenir nous réserve : l'excellence en matière de santé des os et des articulations pour tous les Canadiens.

Joignez-vous à nous le dimanche 25 mai 2008 (la date peut varier d'une collectivité à l'autre) pour la marche *Hip Hip Hourra!*

Aucune marche n'est prévue dans votre collectivité? Téléphonnez-nous, au 1 800 461 3639,

pour plus de renseignements sur la façon d'en tenir une chez vous en 2008!

Consultez le site www.hiphiphouray.org pour en savoir davantage sur *Hip Hip Hourra!*



HIPHIP HOURRA!



Vive la mobilité

Du point de vue du malade :

L'homme de fer se relève de l'arthrose

Stelios Chrysochou, de Newmarket (Ontario), est un homme d'action. En 2006, il a pris part à un demi-marathon (21,1 km), à un demi-triathlon de type Ironman (2 km de nage, 90 km de vélo et 21,1 km de course), de même qu'à une véritable compétition de l'Ironman (3,9 km de nage, 180 km de vélo et 42,2 km de course). Une fiche impressionnante et qui, pourtant, il y a à peine un an, semblait impossible, puisque Stelios ne pouvait même pas se pencher pour nouer ses lacets.

« Je vivais une douleur constante », explique l'homme de 44 ans, chez qui on a diagnostiqué de l'arthrose dans la hanche gauche à 34 ans.

Malgré son passé de coureur, de cycliste et de skieur, Stelios a dû abandonner toutes ces activités. Il en est venu à un point où il ne pouvait plus lever la jambe plus de six pouces de haut sans ressentir de la douleur. Il précise que le simple fait de monter ou de descendre de voiture lui causait des douleurs « atroces ». Pour dormir, il prenait une quadruple dose d'ibuprofène. Et il avait de la difficulté à suivre son fils Nicholas, aujourd'hui âgé de 7 ans.

« La douleur vous vide. J'étais exténué à la fin de la journée », affirme-t-il. À l'été 2004, il en a eu assez : « C'était une question de qualité de vie. »

Pour les personnes plus jeunes, comme Stelios, qui ont besoin d'une arthroplastie de la hanche, il est fort probable que cette nouvelle hanche s'usera et devra éventuellement être remplacée. Stelios a donc opté pour le resurfaçage. Cette procédure permet de garder la tête du fémur et d'y installer une sphère de métal (il n'y a donc pas de tige installée au centre de l'os). La surface de l'acétabule est remplacée par une prothèse métallique qui adhère directement à l'os. La prothèse de resurfaçage entraîne peu de friction et un minimum d'usure.

Stelios a subi son intervention de resurfaçage en février 2005, au St. Michael's Hospital, à Toronto. Quand il s'est réveillé, il a été frappé par une toute nouvelle sensation : l'absence de douleur dans sa hanche. Après deux semaines, il pouvait se déplacer avec une canne et, après deux mois, il s'inscrivait à un club de cyclisme.

Désireux de se servir de ce qu'il appelle « ses nouveaux pouvoirs », il s'est donné comme objectif de terminer le demi-marathon et les compétitions de l'Ironman mentionnées précédemment. Et ce n'est pas tout! « J'ai dit à mon fils que nous ferions des triathlons ensemble. »

Stelios sait qu'il doit beaucoup à la recherche, qui a mené à une innovation comme le resurfaçage de la hanche (son type de prothèses n'existe que depuis une dizaine d'années), et félicite la Fondation Canadienne d'Orthopédie pour les efforts qu'elle déploie pour faire avancer la recherche dans le domaine du soutien et des soins en orthopédie.

« La prothèse a complètement changé ma vie. Je suis de nouveau en forme. Je n'ai plus mal. Je peux jouer pendant des heures avec mon fils. Je me sens plus vivant que jamais! »

Conseils pour la santé des os et articulations : Le grand ménage du printemps :

Refaire une beauté à votre propriété ne devrait pas vous esquinter!

Stuart Foxman

Bon an, mal an, une activité printanière cause foulures, blessures et douleurs de toutes sortes aux Canadiens. Non, je ne vous parle pas du golf ni du baseball, mais bien du grand ménage du printemps!

Nettoyer maison et terrain? Oui, tous les gestes posés pour se pencher, soulever des objets, grimper ou s'étirer peuvent mal tourner, selon la Fondation Canadienne d'Orthopédie, surtout si on ne prend pas les précautions nécessaires!

« Le grand ménage du printemps peut faire éclater une condition latente ou causer des blessures, pas seulement parce que c'est exigeant physiquement, mais parce que c'est quelque chose qu'on ne fait pas tous les jours », explique le Dr Doug Kayler, un orthopédiste de Winnipeg.

Selon lui, des spasmes lombaires, une foulure du poignet ou une dislocation de l'épaule, de même que des microlésions des fibres musculaires et des ligaments, sont tous des sources de préoccupation. Afin d'éviter les accidents, la Fondation Canadienne d'Orthopédie vous donne les conseils suivants :

- o N'en faites pas trop. Le sous-sol ne s'est pas encombré en une journée! Vous n'avez donc pas à tout nettoyer en une seule journée. Allez-y graduellement, surtout si vous n'avez pas été très actif durant l'hiver. Demandez de l'aide pour déplacer les objets lourds. Et évitez ce que le Dr Kayler appelle la « charge du paresseux », c'est-à-dire de trop transporter d'articles d'un coup pour ménager vos pas. « On peut facilement se blesser ou perdre pied et tomber », explique-t-il.
- o Utilisez la bonne technique pour vous pencher ou soulever des articles : gardez les pieds écartés de la largeur des épaules, pliez les genoux, contractez les abdominaux, soulevez la charge avec les muscles des jambes et gardez les objets proches du corps.
- o Quand vous devez vous étirer pour atteindre une étagère, utilisez un petit banc plutôt qu'une chaise ou le divan. Si vous utilisez une échelle, assurez-vous qu'elle est de niveau et repose solidement au sol. Au printemps, le sol peut être détrempe ou mou.
- o Les mouvements les plus simples peuvent entraîner des blessures. Prenez garde aux mouvements répétitifs, comme quand on empile des boîtes ou qu'on passe le râteau, et prenez des pauses. Plutôt que de vous étirer à l'excès ou de vous placer dans de drôles de positions, arrêtez ce que vous faites et rapprochez-vous.

« Pendant que vous refaites une beauté à votre maison, profitez du printemps pour vous remettre en forme », précise le Dr Kayler.

« Évaluez votre état physique : "Dans quel état sont mes articulations? À quel point suis-je en forme? Est-ce que mes épaules et genoux montrent des signes d'usure?"

Le printemps est une excellente période pour bouger! »

Pour de plus amples renseignements sur la santé de vos os et articulations, consultez le site Web de la Fondation Canadienne d'Orthopédie, à www.canorth.org.



Célébrons nos bénévoles!

Les bénévoles de la Fondation Canadienne d'Orthopédie sont les représentants de la Fondation dans la collectivité, là où l'orthopédiste traite ses patients, là où une personne fait un don.

Les bénévoles dévoués de *Hip Hip Hourra!* recueillent des fonds et sont les gardiens de l'investissement de ces fonds dans leur collectivité. De leur côté, les bénévoles de Connexion Ortho aident des malades en attente d'une chirurgie à prendre confiance par rapport à celle-ci et à être bien informés.



Les orthopédistes et d'autres professionnels de la santé nous font profiter de leur sagesse et de leur expérience dans l'élaboration de nos divers programmes et services.

La Fondation est fière de pouvoir compter sur eux dans ses efforts afin d'atteindre l'excellence en matière de santé des os et des articulations, de mobilité et de fonction pour tous les Canadiens.

Pour en savoir davantage sur les possibilités de bénévolat au sein de la Fondation, consultez la section « Engagez-vous! » sur notre site Web, à www.canorth.org, envoyez-nous un courriel à volunteers@canorth.org, ou encore téléphonez au 1 800 461 3639.

DEVEZ-VOUS SUBIR UNE CHIRURGIE DES OS OU DES ARTICULATIONS?

Avez-vous encore des questions non médicales après votre visite chez l'orthopédiste? Connexion Ortho est un programme de soutien par les pairs 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 communiquent avec les bénévoles, qui sont d'anciens patients, par téléphone 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. Et le meilleur dans tout cela, c'est que Connexion Ortho est un service GRATUIT!



Connexion Ortho vous intéresse? Téléphonez au 1 800 461 3639, envoyez un courriel à mailbox@canorth.org, ou encore rendez-vous sur notre site Web, à www.canorth.org, puis cliquez sur « Ressources pour les malades » et « Connexion Ortho ».



Vous cherchez des renseignements spécifiquement conçus pour les malades?

Rendez-vous sur le site Web de la Fondation, à www.canorth.org, puis cliquez sur « Sensibilisation des malades » ou « Ressources pour les malades » pour accéder à des renseignements essentiels sur les chirurgies les plus fréquentes, agrémentés de témoignages d'anciens patients. Nous ajoutons constamment des renseignements à ces sections afin d'aider les malades et leur famille à comprendre ce à quoi ils doivent s'attendre, de sorte à se sentir plus à l'aise par rapport à l'intervention prévue.

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 maintenir et à recouvrer la santé de leurs os et articulations, ou santé orthopédique. Nous travaillons en étroite collaboration avec les orthopédistes, résidents, chercheurs, infirmières et autres professionnels de la santé afin de faire bouger les Canadiens. Nous croyons que, en faisant progresser la recherche, en soutenant l'éducation et en promouvant l'excellence des soins, nous pouvons avoir une incidence positive sur la santé des gens.

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

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de la Fondation, téléphonez au numéro ci-dessus, puis appuyez sur le 1 pour laisser un message sur notre boîte vocale générale. Nous vérifions nos messages plusieurs fois par jour. Pour obtenir un reçu ou faire un don, appuyez sur le 4.

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 :

Debbie Gates
Directrice, communications et éducation
Fondation Canadienne d'Orthopédie
C.P. 7029, Innisfil (Ontario) L9S 1A8
416-410-2341 ou 1-800-461-3639, poste 3
Debbie@canorth.org



Fondation
Canadienne
d'Orthopédie

FAIRE UN DON

[Consultez le site www.canorth.org pour faire un don en ligne]

Faites un don pour appuyer la prestation de soins orthopédiques dans votre collectivité, adhérez au programme de dons mensuels ou encore demandez des renseignements sur la façon d'y adhérer ou de devenir bénévole. Veuillez remplir le formulaire ci-dessous et l'envoyer à la Fondation Canadienne d'Orthopédie par la poste ou par télécopieur. Vous pouvez aussi composer notre numéro de téléphone, puis demander le poste 4. Ayez votre carte de crédit à portée de la main.

La Fondation accepte maintenant les dons en ligne par l'intermédiaire de son site web : www.canorth.org

Coordonnées du donateur – Veuillez envoyer le reçu aux fins de l'impôt à :

Prénom _____ Nom _____

Adresse _____ App. _____ Ville _____


Province _____ Code postal _____ Téléphone () _____

Courriel _____

Conservez mes coordonnées afin de me transmettre les nouvelles au sujet des initiatives de la Fondation et des soins orthopédiques au Canada.

Je fais un don en l'honneur de : _____

Montant du don : _____ \$

Chèque ci-joint ou Renseignements relatifs à la carte de crédit :   Date d'expiration (M/A) _____

Numéro _____ Nom du détenteur _____

Signature _____

Veuillez me faire parvenir des renseignements sur : Les dons mensuels Les legs Le bénévolat Les activités de promotion

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 RR001

Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de la Fondation Canadienne d'Orthopédie.

Conseil d'administration

D^r Paul H. Wright, président du conseil
Burnaby, BC

M. Michael S. Cloutier,
vice-président du conseil
Mississauga, ON

M. Tom Fullan
Winnipeg, MB

M. Urban Joseph
Toronto, ON

M. Patrick Lafferty
Ottawa, ON

M. Denis Morrice
Toronto, ON

M. Chris J. Nelson
Burlington, ON

D^r Kevin G.S. Orrell, trésorier
Sydney Medical Arts, Sydney, NS

D^r Frank H. Sim
Mayo Clinic, Rochester, NY, USA

M^{me} Sandra Vlaar Ingram
Grimsby, ON

M^{me} Marilyn Wright
Toronto, ON

Administration

M. Douglas Thomson
directeur et président

M^{me} Angelique Berg
directrice générale

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.



Fondation
Canadienne
d'Orthopédie

Numéro de Convention de la Poste-publications 41362012

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à

C.P. 7029, Innisfil, ON L9S 1A8 • Tél. (416) 410-2341 • Télécopieur (416) 352-5078 • www.canorth.org