

Ostéoporose en Ehpad : Prévenir les fractures

Qq chiffres :

70% des femmes avec une ostéoporose à 80 ans
77% de fractures vertébrales à 90 ans
35% de décès à 1 an après une fracture du col

Facteurs de risque de fractures :

- Age
- atcd de fracture
- atcd familial 1^o degré de fracture du col
- IMC < 19
- Ostéoporoses secondaires :
 - analogues LHRH, anti-aromatase (sauf Tamoxifène)
 - Corticothérapie
 - Parkinson, cirrhose, dysthyroïdie

98% des résidents en EHPAD carencés en vitamine D

= ↑ **des chutes et des myalgies**

Vitamine D

- 100 000 U par mois pendant 3 mois puis 100 000U tous les 3 mois

Calcium

- apport par l'alimentation
- supplémentation si insuffisant

Biphosphonates

- hebdomadaire, mensuel ou annuel

**TRAITER le déficit Ca et Vit D
Avant de prescrire des biphosphonates**

EHPAD

Alimentation
riche en Ca

prévention de la
dénutrition

exercice physique

Médecin Traitant

Prescription de
vitamine D

Kinésithérapie

Limiter les ttt
favorisant les
chutes