



LiaisonOrtho



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

Dans ce numero

Misons sur une vie sans douleur

Prix et bourses de recherche 2015

Classique de golf Bad to the Bone

Soyez prêt pour la saison de golf

Ressource gratuite pour les patient'



Inscrivez-vous à

orthoconnect.org

pour en savoir plus sur votre cheminement orthopédique

1-800-461-3639,
poste 224

Dernières nouvelles

Partagez notre passion.

[Inscrivez-vous](#) à notre liste d'envoi pour recevoir des renseignements sur le renforcement et le maintien de la santé de vos os et articulations.

Mot d'Isla Horvath, directrice générale

Comme le dit si bien l'auteure inspirante Sherry Anderson : « Les bénévoles ne sont pas payés, pas parce qu'ils n'ont aucune valeur, mais parce qu'ils sont inestimables. »



La Fondation Canadienne d'Orthopédie compte plus de 300 bénévoles, et ils sont en effet inestimables. Bénévoles Canada a créé la Semaine de l'action bénévole (du 10 au 16 avril), période où l'on rend hommage aux 12,7 millions de bénévoles canadiens; de notre côté, nous prenons un instant pour apprécier à quel point nos bénévoles nous aident à favoriser la santé des os et articulations. Nous comptons sur eux pour :

- offrir le programme *Connexion Ortho*;
- étudier les demandes de financement en recherche et revoir les ressources de sensibilisation;
- planifier et tenir des activités et programmes de financement;
- gérer et diriger notre organisme.

Mes collègues et moi-même sommes profondément touchés par l'incroyable portée et la qualité de la contribution des bénévoles à la Fondation l'année durant. Et nous leur en sommes extrêmement reconnaissants.

Dans le présent numéro de *LiaisonOrtho*, vous en apprendrez davantage sur nos activités et programmes, tous conçus, menés et rendus possibles par nos bénévoles.

La Fondation lance la campagne *Misons sur un vie sans douleur*

Chaque année, la perte de mobilité et la restriction des mouvements ont une grave

incidence sur la qualité de vie de millions de personnes. En effet, on estime que 90 % des Canadiens et Canadiennes auront besoin de soins orthopédiques à un moment donné au cours de leur vie. Heureusement, les progrès réalisés dans les traitements et techniques orthopédiques aident les patients au pays à retrouver la mobilité et une vie sans douleur. Cela dit, sans la recherche, de tels progrès sont impensables.

De par ses activités, la Fondation Canadienne d'Orthopédie stimule la recherche qui soutient l'innovation en orthopédie, tant sur les plans de la chirurgie que des soins.

En outre, la Fondation offre des programmes de formation des professionnels de la santé et de sensibilisation des patients, de même que de soins.

Bref, la Fondation est très bien placée pour faire progresser la recherche en orthopédie, accroître la sensibilisation et soutenir les soins. La Fondation est le seul organisme de bienfaisance canadien à se consacrer exclusivement à aider les Canadiens et Canadiennes à renforcer, à maintenir et à recouvrer la santé de leurs os et articulations. Nous invitons donc les donateurs à *miser sur une vie sans douleur*.

Nouvelle campagne de la Fondation, *Misons sur une vie sans douleur* vise à recueillir des sommes importantes pour élargir la portée des programmes de soutien à la recherche et les renforcer tout en maintenant ses excellents programmes de sensibilisation et de soins aux patients. Le Dr Marvin Tile, CM, MD, FRCSC, en est le président d'honneur.

Le Dr Tile, professeur en chirurgie (honoraire) à l'Université de Toronto et orthopédiste au Sunnybrook Health Sciences Centre (SHSC), est une sommité mondiale en

matière d'orthopédie traumatologique, et plus particulièrement en traitement des fractures pelviennes. Sa contribution au milieu de l'orthopédie est imposante. Parmi les nombreuses récompenses qu'il a reçues, mentionnons la Médaille du jubilé de la Reine Elizabeth II et le prestigieux Ordre du Canada, plus grande distinction accordée à un civil canadien. Pour en savoir plus sur le Dr Tile, consultez www.whenithurtstomove.org.



« On trouve au Canada certains des chercheurs les plus brillants et accomplis dans le monde, des chercheurs dont les idées peuvent permettre de grandes innovations en chirurgie de même que dans les soins en orthopédie, affirme le Dr Tile. La Fondation Canadienne d'Orthopédie est bien placée pour faire progresser la recherche en orthopédie et récompenser les orthopédistes au pays. Cela dit, elle doit maintenir ses investissements dans les programmes de sensibilisation des patients et de soins. Tous ces volets doivent être financés, et c'est par un investissement accru de ses généreux donateurs que la Fondation poursuivra sa croissance. »

Le Dr Tile invite donc les orthopédistes, les patients et leurs amis à suivre son exemple en *misant sur une vie sans douleur*.

Pour en savoir plus sur la façon de contribuer à la campagne *Misons sur une vie sans douleur* de la Fondation Canadienne d'Orthopédie, communiquez avec Isla Horvath, à isla@canorth.org.

Prix et bourses de recherche 2015 de la Fondation Canadienne d'Orthopédie

Le conseil d'administration de la Fondation Canadienne d'Orthopédie est heureux de vous annoncer les lauréats des prix et bourses de recherche 2015 :

Prix J.-Édouard-Samson, commandité par Bayer HealthCare :

Le prestigieux Prix J.-Édouard-Samson reconnaît la meilleure recherche en orthopédie menée sur une période de cinq ans dans un centre canadien.

En 2015, il a été remis au Dr Pascal-André Vendittoli (Montréal, Québec) pour son projet de recherche intitulé *Optimization of management and treatment of subjects with knee and hip joint degeneration*.

Bourse de recherche du programme de l'Héritage de la recherche orthopédique au Canada (HROC) :

Le fonds de dotation du HROC a été créé en 2006 dans le but de renforcer la réputation en recherche orthopédique du Canada à l'échelle mondiale, permettant du même coup aux patients de bénéficier des nouvelles techniques et des nouveaux traitements qui en découlent.

En 2015, elle a été remise au Dr Ivan Wong (Halifax, Nouvelle-Écosse) pour son projet de recherche intitulé *The Arthroscopic Treatment of Recurrent Anterior Shoulder Instability: A Randomized Control Trial*.

Le conseil d'administration remercie les membres **bénévoles** du Comité de la recherche de la Fondation Canadienne d'Orthopédie, qui ont évalué toutes les candidatures et recommandé le financement des meilleures.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes de financement de la recherche de la Fondation, veuillez consulter whenithurtstomove.org/fr/grants-and-research.

Cinquième classique de golf de bienfaisance Sherry Bassin Bad to the Bone

Le hockeyeur Connor McDavid sait à quel point les soins orthopédiques sont importants : en novembre dernier, le centre des Oilers d'Edmonton s'est fracturé la clavicule en pleine partie, ce qui l'a empêché de jouer pendant trois mois. De retour sur la glace en février, McDavid a marqué à nouveau des buts et permis à son équipe d'inscrire des points au classement; il semble en bonne forme, en partie grâce aux bons soins orthopédiques qu'il a reçus.

Protégé de Sherry Bassin, McDavid est ravi de confirmer sa présence à la classique de golf *Bad to the Bone*, au club de golf Wooden Sticks, le 13 juin. Les golfeurs auront l'occasion de le rencontrer, de même que d'autres hockeyeurs-vedettes.

Ce tournoi est une activité de collecte de fonds de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. Fondé par le **bénévole** Sherry Bassin, légende du hockey et ancien propriétaire des Otters d'Érié, le tournoi fête ses cinq ans cette année, et les membres **bénévoles** du comité de planification sont à pied d'œuvre pour en faire une réussite inégalée.

Les orthopédistes, les chefs de file de l'industrie et leurs amis sont invités. Pour de plus amples renseignements, consultez www.badtothebonegolf.org.



Soyez prêt pour la saison de golf

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! »

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.

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!

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.

Offrez le cadeau de la mobilité.

Pour avoir droit à un reçu aux fins de l'impôt 2015, vous devez faire votre don au plus tard le 31 décembre, le cachet de la poste ou électronique en faisant foi. Ne tardez pas : faites votre don de fin d'année dès aujourd'hui.

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. Ainsi, en vous inscrivant au programme de don mensuel, vous aidez la Fondation à prévoir la prestation de ses meilleurs outils et ressources mois après mois. Donnez généreusement afin d'aider des milliers de Canadiens à gérer leur intervention orthopédique, puis à récupérer.

Faites votre don mensuel ou unique en cliquant sur le lien ci-dessous. Nous vous remercions pour votre précieuse contribution. **Votre don est important.**

[**Faire un don**](#)

Fondation Canadienne d'Orthopédie

C.P. 1036, Toronto (Ontario) M5K 1P2

Tél : 1-800-461-3639

No d'organisme de bienfaisance enregistré : 89059 4740 RR0001
