

# Ostéoporose

Les médecins recommandent des exercices

## Mais quels exercices ?

La recherche a montré que  
seuls certains types d'exercices  
améliorent la santé osseuse.



# ONERO<sup>TM</sup>

THE  
BONE CLINIC

Science in Practice



# Contre l'ostéoporose, le programme d'exercice primé, basé sur la science

## L'EXERCICE EFFICACE CONTRE OSTÉOPOROSE

Onero™, encadré, ciblant l'os par des charges intenses et des impacts est sans danger et réduit les risques de fracture ostéoporotique chez les femmes ménopausées ayant une masse osseuse basse à très basse <sup>(1,2)</sup>.

Le programme Onero™, basé sur la science améliore la santé osseuse chez les femmes ménopausées souffrant d'ostéopénie et d'ostéoporose <sup>(1,2)</sup>.

## INCLUANT DES EXERCICES DE PRÉVENTION DES CHUTES

Le risque de fracture ostéoporotique est fortement augmenté chez les personnes qui chutent. L'entraînement Onero™ inclus des exercices qui aident à prévenir les fractures et donc réduisent le risque de fracture ostéoporotique.

## ÉVALUATION FONCTIONNELLE

En utilisant 7 tests fonctionnels basiques, l'efficacité d' Onero™ peut être mesurée. Ces tests sont cruciaux pour suivre en conditions réelles l'innocuité et l'efficacité du programme Onero™ au sein d'un large programme de recherche conduit à la Bone Clinic.

## TOTALEMENT ENCADRE

La sécurité du programme Onero™ dépend des compétences dans la prise de décision clinique pour diagnostiquer les comorbidités et pour adapter le programme dans ses phases initiales dans le but de le dispenser sans risque de blessures ou d'exacerbation de pathologies existantes.

Tout au long du programme d'exercice d'intensité élevée, une importante expertise clinique est nécessaire pour protéger du risque de blessure, les éventuels individus fragiles souffrant de multiples comorbidités présent au sein de la population cible du programme Onero™.

La strict supervision de la population vulnérable par des professionnels paramédicaux formés constitue la signature du programme Onero™.

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Le programme Onero™ peut vous aider contre votre ostéopénie ou ostéoporose mais il est recommandé de consulter votre médecin pour évaluer votre état et pour envisager les différentes options possibles pour vous.

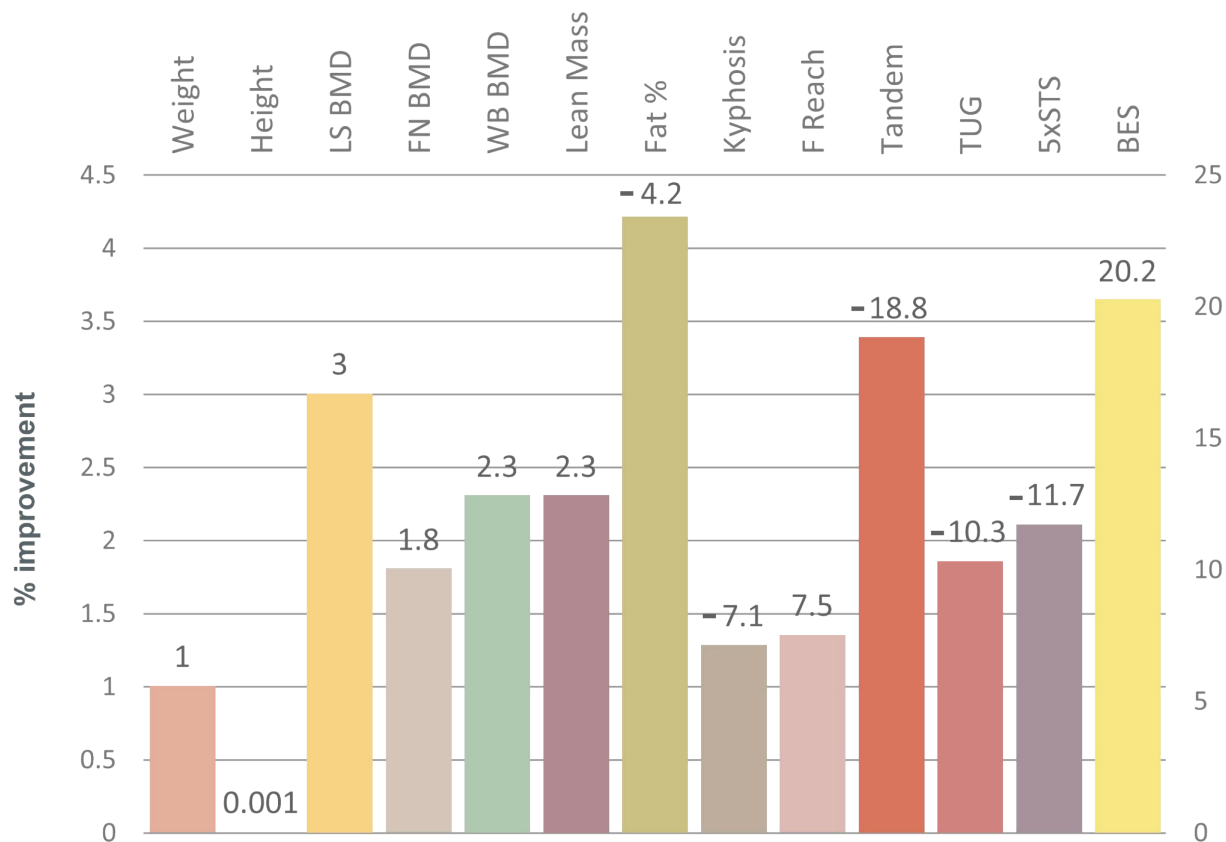




Par chance je suis tombé sur un article sur la Bone clinic et sur la merveilleuse nouvelle que les femmes peuvent augmenter leur densité osseuse. Je me suis inscrite et je participe depuis 12 mois. J'ai regagné du muscle, de la force et de l'équilibre. Cela a donné un nouveau souffle à ma vie. Ma densité osseuse a augmenté de 5 % dans la colonne et de 8 % dans les hanches.

### Amélioration moyenne % après 12 mois d'entraînement supervisé Onero™ (n=451)

Increased dietary Ca<sup>++</sup> 19%, reduced supplementation 16%



Key: LS - lumbar spine; BMD - bone mineral density; FN - femoral neck; WB - whole body; T hip - Total Hip; F Reach - functional reach; TUG - Timed up and Go; 5xSTS - Five Times Sit to Stand; BES - Back Extensor Strength

## References

1. Watson SL, Weeks BK, ... Beck BR: High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women with Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. JBMR 33(2):211-220, 2018
2. Watson SL, Weeks BK, ... Beck BR: High-intensity exercise did not cause vertebral fractures and improves thoracic kyphosis in postmenopausal women with low to very low bone mass: The LIFTMOR trial Osteoporosis Int, 30(5):957-964, 2019
3. Harding AT, Weeks BK, ...Beck BR: A comparison of bone-targeted exercise strategies to reduce fracture risk in middle-aged and older men with osteopenia and osteoporosis: LIFTMOR-M semi-randomized controlled trial. JBMR. 35(8):1404-1414, 2020
4. Harding AT, Weeks BK, ...Beck BR: Effects of supervised high-intensity resistance and impact training or machine-based isometric training on bone geometry and strength in middle-aged and older men with low bone mass: The LIFTMOR-M semi-randomized controlled trial. Bone 136:115362, 2020
5. Harding AT, Weeks BK, ... Beck BR: Exploring thoracic kyphosis and incident fracture from vertebral morphology with high-intensity exercise in middle aged and older men with osteopenia and osteoporosis: a secondary analysis of the LIFTMOR-M trial. Osteoporosis Int 32, 451-465, 2021
6. Kistler-Fischbacher M, Yong J, Weeks BK, Beck BR: A comparison of bone-targeted exercise with and without antiresorptive bone medication to reduce indices of fracture risk in postmenopausal women with low bone mass: the MEDEX-OP randomised controlled trial. JBMR Sep;36(9):1680-1693, 2021
7. Kistler-Fischbacher M, Yong J, Weeks BK, Beck BR: High-Intensity Exercise and Geometric Indices of Hip Bone Strength in Postmenopausal Women on or off Bone Medication: The MEDEX-OP Randomised Controlled Trial, Calcified Tiss Int Online First 13/6/22, DOI: 10.1007/s00223-022-00991-z
8. Beck BR: Exercise prescription for osteoporosis: Back to Basics. Perspectives for Progress ESSR, 50(2):57-64, 2022

Pour une liste complète des publications visitez le site <https://theboneclinic.com.au/research>



[www.sportspecialists.ca](http://www.sportspecialists.ca)

514 556 4994

455, boul. Fenelon #112, Dorval QC H9S 5T8



#### JOURNAL OF BONE MINERAL RESEARCH

Le **journal Bone Mineral Research** est la revue traitant de l'os la mieux classée dans le monde, avec 2500 articles scientifiques publiés par an. En 2017, la publication sur laquelle le programme ONERO™ est basé a été retenu dans les 5 articles remarquables.

#### EXERCISE & SPORT SCIENCE AUSTRALIA

Une présentation scientifique sur 3 années de résultats de la Bone Clinic a gagné le Prix du praticien lors du Congrès 2018 « De la recherche à la pratique » de l'E.S.S.A..

#### WALL STREET JOURNAL

En mai 2018, le **Wall Street Journal** a publié un article sur la révolution du programme ONERO™ contre l'ostéoporose et l'ostéopénie, article repris ensuite dans The Australian.

