



L'orthopédiste

L'orthopédiste est le médecin spécialiste des os, des muscles et des articulations.

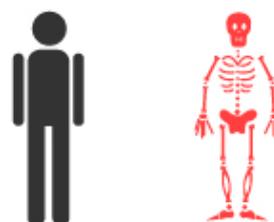


Les os, c'est quoi ?

Les os sont dans mon corps.

Les os sont durs.

Les os constituent mon squelette.



Les articulations, c'est quoi ?

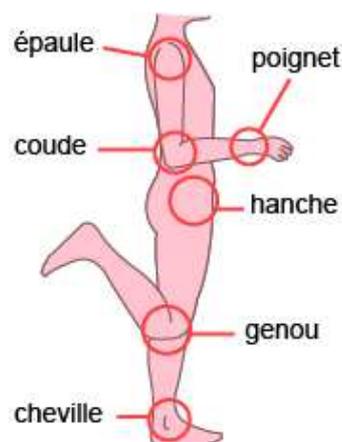
Les articulations relient les os entre eux.

Pour les bras, c'est :

l'épaule,
le coude,
le poignet.

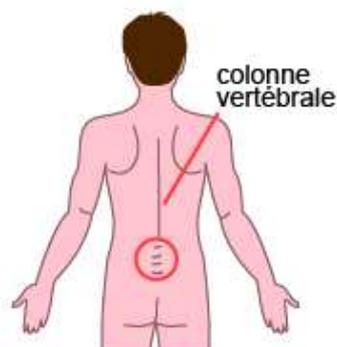
Pour les jambes, c'est :

la hanche,
le genou,
la cheville.



Dans le dos, il y a la colonne vertébrale.

Il y a beaucoup d'articulations dans la colonne vertébrale.



? Les muscles, c'est quoi ?

Les muscles permettent de bouger.

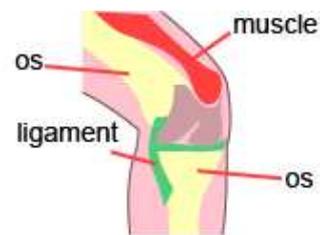


Les muscles permettent d'avoir de la force.



? Les ligaments, c'est quoi ?

Les ligaments tiennent les articulations.



? Comment je surveille mes os, mes muscles et mes articulations ?

Je vais voir mon médecin traitant :



quand j'ai mal au cou,
quand j'ai mal au dos,
quand j'ai mal au genou,
quand j'ai mal à la cheville.



Il peut me demander d'aller voir un orthopédiste.





Il peut me faire une ordonnance pour :

des radios,



de la rééducation chez un kinésithérapeute,



des séances chez un ergothérapeute pour être mieux au travail,



des semelles pour mieux marcher,



des médicaments.



Et pour la trisomie 21 ?

Les personnes avec une trisomie 21 ont plus de mal à se tenir droit.



Elles peuvent avoir moins de force.



Elles ont des articulations qui sont plus fragiles.



Conseils

Au travail,



si j'ai mal au dos ou dans une autre articulation,



j'en parle à mon chef ou à mes collègues.

