

Accredited ONERO Practitioner

Nicolas SAVOUROUX

827010430

8 carrefour du Bicentenaire

82000 Montauban

lacliniqueduphysio.fr



ACCREDITED
PROFESSIONAL DEVELOPMENT

The ESSA Professional Development Committee certifies that this Professional Development offering meets the criteria for 11.5 Continuing Professional Development (CPD) Points.

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'ESSA..

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.



ONERO™



osteoporosis australia
committed to exercise for bone health

OSTÉOPOROSE

Les médecins recommandent des exercices ?

Mais quels exercices ?

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



ONERO™



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



« Par chance je suis tombé sur un article sur la Bone clinic et sur la merveilleuse nouvelle que les femmes augmentent 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 ».

L'EXERCICE EFFICACE CONTRE L'OSTEOPOROSE

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

Le programme OneroTM, basé sur la science améliore la santé osseuse chez les femmes post-ménopausées souffrant d'ostéopénie et d'ostéoporose.(1,2).

INCLUANT DES EXERCICES DE PREVENTION DES CHUTES

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

EVALUATION FONCTIONNELLE

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

TOTALEMENT ENCADRE

La sécurité du programme OneroTM 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.

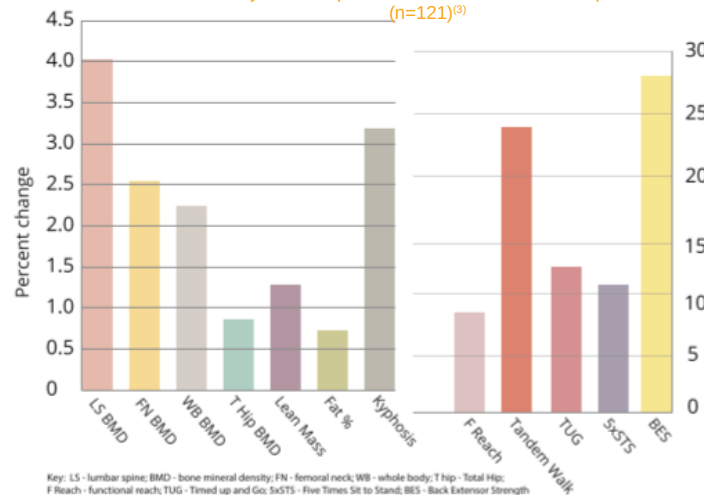
Tout au long du programme d'exercice d'intensité élevée, une importante expertise clinique est nécessaire pour protéger du risque de blessure, les éventuels individus fragiles souffrant de multiples comorbidités présent au sein de la population cible du programme OneroTM.

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

DECHARGE DE RESPONSABILITE

Le programme OneroTM 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.

Amélioration moyenne % après 12 mois d'entraînement supervisé OneroTM (n=121)⁽³⁾



References

1. Watson SL, Weeks BK, Weis L, Horan SA, and Beck BR. (2018). 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. *Journal Bone Mineral Research* 33(2):211-220
2. Watson SL, Weeks BK, Weis L, Horan SA, and Beck BR (2015) Heavy resistance training is safe and improves bone, function and stature in postmenopausal women with low to very low bone mass: Novel early findings from the LIFTMOR trial. *Osteoporosis International*, 26 (12) 2885-2894.
3. Beck BR and Weis LJ: Translating high intensity loading for osteoporosis to the real world: Two year observations from The Bone Clinic. *Research to Practice* 2018, Brisbane, Australia, 27-29 March 2018 Annual Scientific Meeting of Exercise and Sports Science Australia (Winner: Practitioner Award)

