Publié sur *Orthomalin* (https://www.orthomalin.com)

URL source:https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/personnes-agees-des-

Personnes âgées : des étirements pour éviter les chutes

destinationsante.com

Publié le 30 mars 2018 Éducation à la santé

Pour éviter les chutes, il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée. Des étirements des jambes augmentent l'afflux sanguin vers les muscles inférieurs.

[1] https://www.orthomalin.com/etiquettes/chutes
[2] https://www.orthomalin.com/etiquettes/sport
[3] https://www.orthomalin.com/etiquettes/chutes
[4] https://www.orthomalin.com/etiquettes/kine
[5] https://www.orthomalin.com/etiquettes/kinesitherapie
[6] https://www.orthomalin.com/etiquettes/kine
[7] https://www.orthomalin.com/etiquettes/education-la-sante
[8] https://www.orthomalin.com/etiquettes/exercice-physique
[9] https://www.orthomalin.com/etiquettes/personnes-agees
[10] https://www.orthomalin.com/etiquettes/accidents-domestiques