



En gériatrie, la physiothérapie veille à lutter contre la sédentarité qui est un des éléments essentiels du déclenchement du handicap moteur et mental. Il est important de maintenir un niveau d'activité physique nécessaire pour accomplir les tâches de la vie quotidienne le plus longtemps possible.

La personne âgée peut-être confrontée à :

- des troubles de l'équilibre (vertiges) avec risques de chutes et de fractures (ostéoporose)
- une diminution des amplitudes articulaires (arthrose, sédentarité...)
- une faiblesse musculaire.

Un entraînement physique régulier permet de limiter l'handicap et de maintenir le plus longtemps possible les gestes quotidiens: s'habiller, se déplacer, se nourrir,... afin de conserver l'indépendance de la personne âgée.

Le physiothérapeute intervient à l'hôpital, dans les EMS, en cabinet privé, à domicile.

L'important pour la personne âgée est de ne pas craindre d'être ralenti mais craindre de s'arrêter.

