

Les seniors se mettent au sport !

8 février 2017

Une maison de retraite de Gironde a mis en place une **Power Plate** pour permettre aux résidents de retrouver la forme ou de tout simplement se sentir bien ! Une installation qui marche ! En effet, les seniors de la résidence **Le Bourgailh à Pessac** prennent plaisir à venir dans la salle d'activités pour effectuer des séances de quelques minutes. Ils disent ressentir, depuis, une **amélioration de leur condition physique**.

La **Power Plate** peut être utilisée par toute sorte de patients : en fauteuil, en surpoids, ayant des séquelles d'AVC, Parkinson, des prothèses ou ressentant de la fatigue liée à l'âge. Un bon moyen de reprendre le sport sans trop forcer !



Elle leur permet d'améliorer leur équilibre, leur autonomie et leur force musculaire. Elle réduit les douleurs. Ainsi, une meilleure qualité de vie s'offre à eux ! Les **séances durent entre 2 et 5 minutes avec 3 à 5 séances par semaines**. Les résultats sont visibles au bout de deux mois ! Les séances sont évidemment entourées par le staff médical.

Il n'y a pas d'âge pour l'adopter, en effet, la **doyenne de 94 ans l'utilise** et peut désormais marcher avec un déambulateur !

Un bien-être que les patients sont heureux de retrouver, ils regagnent peu à peu confiance en eux !