

Sport : Power Plate s'invite dans une maison de retraite des Alpes-Maritimes

2 Novembre 2016, par [REDACTION Silver Economie](#)

Une machine de sport Power Plate a récemment trouvé sa place à La Palombière, une maison de retraite des Alpes-Maritimes, afin d'aider les résidents à retrouver mobilité et autonomie par des exercices physiques adaptés.



Des séances adaptées supervisées par des kinésithérapeutes

Huit études ont été effectuées afin de jauger de la qualité de l'exercice fourni par la [machine de sport Power Plate](#). Elle s'invite désormais dans une maison de retraite des Alpes-Maritimes, La Palombière, gérée par le Groupe Bel Âge.

[Lire aussi : Le sport chez les seniors : bienfaits et conseils pour une pratique en toute sécurité](#)

Une salle d'activité physique a été aménagée pour l'occasion, permettant aux résidents de tester la machine sous la supervision de kinésithérapeutes, qu'ils soient en fauteuil, en surpoids, atteints de la maladie de Parkinson, équipés de prothèse, victimes de la fatigue liée à l'âge, ou encore aux prises avec **les séquelles d'un AVC**.

Retrouvez l'article :

www.silvereco.fr/sport-power-plate-sinvite-dans-une-maison-de-retraite-des-alpes-maritimes/3168089

« **J'ai 80 ans avec séquelles d'hémiplégie gauche.** Depuis quelques temps, mon Kiné me fait travailler sur Power Plate. Je ressens une amélioration de ma force et de mon équilibre. Sur cet appareil j'ai repris confiance en moi. J'ai retrouvé le plaisir des séances de rééducation. C'est bon pour le moral en maison de retraite. », témoigne un patient de 80 ans suite à l'utilisation régulière de la machine.

Des séances adaptées aux patients seniors et en perte de mobilité

Les résidents effectuent des séances de 2 à 5 minutes, subdivisées en séquences de 30 secondes, à raison de 3 à 5 séances par semaine. L'exercice se fait debout, les genoux légèrement fléchis, en position statique ; cette position garantit l'équilibre des patients, contrairement à d'autres machines de sports telles que le tapis de marche. Aucun poids n'est ajouté.

Il y a également possibilité, si le patient en est capable et en formule le souhait, de se tenir en équilibre sur une seule jambe. Les patients en fauteuil roulant posent seulement les pieds sur la machine, et tirent sur une sangle.

D'après ses concepteurs, la machine Power Plate permettrait :

- d'améliorer l'équilibre, l'autonomie, la force musculaire
- de prévenir la fonte musculaire, ou Sarcopénie
- une rééducation suite à des douleurs
- d'améliorer la qualité de vie des patients



Retrouvez l'article :

www.silvereco.fr/sport-power-plate-sinvente-dans-une-maison-de-retraite-des-alpes-maritimes/3168089