

La chiropratique et les aînés

Confort de vie, meilleure autonomie

La chiropratique est un très bon moyen de garder les aînés actifs et mobiles.



Chez les personnes âgées, la chiropratique peut, en effet, être utile à titre préventif pour agir sur la perte de souplesse, les amplitudes de mouvements, et retrouver ainsi un bon équilibre postural. Il est vrai que même si les lois universelles de la gravité sont les mêmes pour tous, avec le temps, l'appareil locomoteur n'a plus le potentiel d'antan. Les articulations sont moins souples, les muscles moins vigoureux et la posture plus relâchée.

La retraite n'est pas synonyme de l'arrêt des activités, au contraire!

La chiropratique est aussi conseillée lors d'une phase symptomatique telle que dans les cas de douleurs au cou, de lombalgie, de douleur sciatique ou de douleurs arthrosiques, etc. En réalité, on peut dire que dans

Pour les aînés, dans plusieurs cas, une prise en charge chiropratique apporte un confort de vie, une meilleure autonomie.

plusieurs cas, une prise en charge chiropratique apporte aux aînés un confort de vie et une meilleure autonomie.

En effet, les personnes âgées peuvent conserver la mobilité de leurs articulations grâce à un entretien chiropratique régulier, combiné à la pratique d'un exercice adapté afin d'éviter l'ankylose et de limiter les effets de la dégénérescence des articulations qui peuvent mener jusqu'à l'invalidité et l'incapacité. Le chiropraticien, grâce à ses techniques d'ajustements, va aider les articulations restreintes à retrouver une meilleure amplitude de mouvement et calmer les douleurs musculaires et articulaires.

Bouger, un gage de santé

La retraite n'est pas synonyme de l'arrêt des activités, au contraire! En demeurant actif tant sur le plan physique que cognitif, les aînés conservent ainsi leur autonomie et jouissent d'une belle qualité de vie. La prise de médicaments, nécessaire dans certains cas, pourrait parfois, avec l'accord du médecin, être diminuée s'ils gardent une santé et un moral d'acier. Les chiropraticiens recommandent la pratique d'une activité physique régulière, comme la marche par exemple, afin de limiter les risques de blessures par chute, qui guettent toute personne âgée. Dans certains cas, l'exercice peut contribuer à soulager, voire faire disparaître des douleurs physiques associées à des affections chroniques.

Bouger et ce, peu importe l'âge, est un gage de santé, tout comme les ajustements chiropratiques doux, définis et adaptés, qui peuvent véritablement apporter un nouveau souffle de vie!