

Exercice

Les exercices qui améliorent la force et l'équilibre peuvent contribuer à prévenir les chutes.

Pour vous aider à rester sur vos deux pieds,

- Discutez avec votre médecin ou votre physiothérapeute avant de commencer un programme d'exercice.
- Trouvez un style d'exercice qui vous convient : des cours, des DVD et des exercices à la maison sont tous de bons choix.

Pour apprendre davantage sur les façons de prévenir une chute, visitez...

www.preventfalls.ca



Winnipeg Regional
Health Authority
Caring for Health

Office régional de la
santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé

Manitoba 