

Changements physiques liés à l'âge et qui ont une influence sur la mobilité

Tous ces facteurs peuvent être accompagnés de douleurs et de peur !

	<p>Les os perdent des sels minéraux. Ils ont des risques de déformation</p>
	<p>Les articulations perdent leur capacité à produire le liquide synovial. Les espaces intra articulaires disparaissent. Les os frottent les uns sur les autres.</p>
	<p>Les muscles perdent leur volume et leur élasticité</p>
	<p>Les tendons se raccourcissent, s'effilochent, se rompent</p>
	<p>L'équilibre diminue avec la perte de force, la diminution de la rapidité d'exécution du mouvement. Le système nerveux est moins performant.</p>
	<p>La proprioception (sensation interne qui indique la position du corps) diminue avec la baisse de performance du système nerveux.</p>
	<p>La voûte plantaire a un moins bon contact avec le sol. La sensibilité de la voûte plantaire diminue.</p>
	<p>La vue et l'ouïe perdent leurs performances. La capacité à s'orienter et à percevoir les signaux, les obstacles diminue.</p>