

MOBILITÉ



**Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !
Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé**



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Chaque jour pensez à faire 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée (essoufflement élevé).



Quelques idées : marche, natation, travaux ménagers, montée d'escaliers, jardinage...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pratiquez du renforcement musculaire au moins 2 fois dans la semaine.



Quelques idées : marche, gymnastique, vélo, jardinage...



ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs au moins 2 fois par semaine.



Quelques idées : vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



ASSOUPPLISSEMENT

Pratiquez des exercices de souplesse pendant 10 minutes au moins 2 jours par semaine.



Quelques idées : yoga, étirements, travaux ménagers...



**SI VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE CE QUI EST RECOMMANDÉ, SOYEZ AUSSI ACTIF
QUE VOS CAPACITÉS ET VOTRE ÉTAT VOUS LE PERMETTENT !**

Un chaussage adapté est essentiel pour votre santé



La chaussure idéale doit être légère et doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- **Semelles** extérieures **antidérapantes** et **épaisses** de 0,5 à 1 cm ;
- **Fermée** au coup de pied (lacets, velcros...). Évitez les chaussures ouvertes, elles ne sont pas conçues pour des marches prolongées et peuvent engendrer des instabilités ;
- Aussi large que votre pied. Choisissez vos chaussures en fin de journée car les pieds sont plus gonflés et cela permet d'être à l'aise ;
- **Contrefort rigide à l'arrière du talon** pour être bien maintenu ;
- Pas trop plate ni trop haute (idéalement **talon inférieur à 3 cm**) ;
- **Matériaux nobles et souples** (cuir, peau retournée...). Évitez le synthétique ;
- Pour les patients souffrant d'Hallux Valgus, attention au positionnement des brides et coutures, que celles-ci ne passent pas sur la tête osseuse.