

# En pratique



## CHU HELORA - Hôpital de Nivelles

Rue Samiette, 1 - 1400 Nivelles  
4<sup>ème</sup> étage de l'aile A



Prise de rendez-vous auprès de  
l'hôpital de jour gériatrique.



En savoir plus  
sur le service de Kinésithérapie ?  
Rendez-vous  
sur [www.helora.be](http://www.helora.be)



Facebook  
CHU Helora - Nivelles et Tubize



Youtube  
CHUHELORA

# +HELORA

HÔPITAL DE NIVELLES

## SALLE POLYVALENTE ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES SENIORS



REVA-DOC-029-V2 - Octobre 2026



## POUR QUI ?

**Toute personne âgée robuste, fragile ou dépendante.**

À partir de 70 ans, 50% des personnes ont perdu la moitié de leur masse musculaire ce qui peut entraîner des chutes.

Avancer en âge, c'est être confronté à des effets délétères sur sa condition physique ce qui fragilise l'équilibre, la force, la souplesse et les articulations.

**IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE !**

## POURQUOI ?

**La rééducation par le mouvement permet de :**

- Prévenir et réduire les conséquences physiques et fonctionnelles consécutives à des pathologies soit en phase aiguë et/ou chronique.
- Ralentir l'évolution des symptômes dans le cas de pathologies évolutives.
- Diminuer les douleurs associées aux symptômes.
- Maintenir la capacité fonctionnelle à son meilleur niveau possible.
- Diminuer la peur de se blesser en bougeant.



## COMMENT ?

**Une évaluation est requise au préalable auprès de votre gériatre lors de la prise en charge en hôpital de jour gériatrique.**

La prise en charge sera réalisée par des kinésithérapeutes.

Le programme comprendra des exercices adaptés :

- D'équilibre.
- D'endurance.
- De coordination.
- De renforcement musculaire.
- De reconditionnement cardio-respiratoire.
- Des activités physiques de la vie quotidienne.

Ceux-ci permettront de réduire les risques de chutes, d'améliorer la marche, la mobilité, les performances physiques et fonctionnelles.

