



TREINO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Com a chegada do envelhecimento, algumas afecções e desordens musculoesqueléticas são observadas e apresentam influência direta na qualidade de vida do idoso. Diminuição de força muscular, flexibilidade, equilíbrio e agilidade, estão relacionados com a incidência de queda nesta população.

As quedas constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos e as conseqüências são muito mais desfavoráveis nos indivíduos mais idosos, porque sofrem um trauma psicológico, ficando com receio de cair novamente. O medo de cair pode levar a imobilidade o que resulta em má circulação, piora do condicionamento cardio-respiratório e diminuição da densidade óssea. A dificuldade para levantar de uma cadeira ou cama sem auxílio diminui a independência do idoso.

Estudos atuais demonstram que exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, diminuem a incidência de quedas no idoso, melhorando sua independência e auto-estima.

O Instituto Cohen oferece o programa de "Prevenção de quedas para idosos" que visa desenvolver as atividades diárias e devolver a independência aos idosos, promovendo saúde e qualidade de vida.

O treinamento busca melhorar o controle motor e o equilíbrio do indivíduo, por meio de exercícios funcionais, de flexibilidade e força muscular.

O programa é indicado para indivíduos da 3ª idade que apresentem histórico de quedas, falta de equilíbrio ou insegurança nas atividades diárias. Considerando-se que é um método ativo é necessária a participação e interação do paciente.

Marque sua sessão!

Call Center: (11) 3093 9000

Informações: www.institutocohen.com.br

