

AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE AVEC L'EXERCICE

Les **troubles musculosquelettiques** de longue durée et les **problèmes de santé mentale** sont les principales **causes de congés de maladie** dans le monde entier. Pour répondre aux besoins du patient, les **physiothérapeutes** proposent un large éventail d'approches axées sur les **fonctions** et les **mouvements humains**.

L'exercice et l'activité présentent une multitude de bienfaits pour la santé – pour votre esprit ainsi que votre corps



Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont plus à risque d'avoir une mauvaise santé physique



Comment un physiothérapeute travaillera-t-il avec vous afin que vous atteigniez vos objectifs?



il vous **écouterà** pour comprendre ce qui compte pour vous



il veillera à ce que les objectifs soient **réalistes et réalisable**



il travaillera avec vous afin de d'établir un programme qui soit **adapté à vos besoins**



il vous **motivera** et **adaptera** le programme à mesure que vous progressez

Choisissez un exercice ou une activité qui vous plaît : amusez-vous!



Soyez actif. Restez actif. Parlez à un physiothérapeute aujourd'hui