



Mobilité

Votre mobilité a peut-être diminué; en d'autres termes, vous ne pouvez plus bouger vos articulations et vos muscles comme auparavant. Certaines tâches de conduite sont plus difficiles à réaliser, car notre mobilité décroît avec l'âge. Une mobilité restreinte de la nuque empêche de tourner correctement la tête. Elle complique dès lors les marches arrière et les changements de file et restreint la vision d'ensemble aux carrefours. Des douleurs articulaires peuvent prolonger le temps de réaction et affecter la capacité à tourner le volant ou à appuyer sur le frein. Selon plusieurs études, des exercices et des étirements permettent d'améliorer la mobilité.

- Demandez à votre médecin de vous indiquer des exercices pouvant améliorer votre mobilité.
- Commencez un programme de fitness; il n'est jamais trop tard pour cela.
- Evitez les longs trajets sans pause permettant de s'étirer. Ne prenez pas le volant si vous avez de fortes douleurs musculaires ou articulaires.
- Ne conduisez pas en cas de raideur musculaire.
- Prenez le volant uniquement si vous vous sentez bien.
- Equipez votre voiture de rétroviseurs spéciaux. Vous pouvez éventuellement faire installer une caméra de recul.