



Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)
Conseiller médical pour UCR

www.irbms.com

Bonjour,

Vous nous avez déclaré avoir certaines faiblesses musculaires et ne plus être capable de réaliser certaines actions du quotidien. Il s'agit probablement d'un manque de tonicité musculaire.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de tout faire pour regagner de la force en pratiquant ce que l'on appelle du **renforcement musculaire**.

Je vous recommande de consulter votre médecin traitant qui pourra vous conseiller sur les bonnes pratiques permettant de retrouver de la tonicité par la pratique d'une activité physique adaptée.

En attendant de réaliser cette consultation, vous pouvez commencer un programme d'activités physiques adaptées en respectant les règles élémentaires de précaution émises appelées « *Les bons conseils de pratique : les règles d'or* » et consultables sur le site de l'IRBMS.

Je vous recommande également de vous renseigner sur les associations ou clubs existants autour de chez vous en expliquant votre cas afin de recevoir un encadrement adapté à vos besoins.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir l'encadrement médical adapté en lien avec une pratique d'activité physique sécurisée adaptée et pérenne pour vous redonner un bon tonus musculaire.