



### Agilità

Può darsi che con l'età la sua mobilità si sia ridotta e lei non riesca più a muovere i muscoli e le articolazioni come una volta. Ciò rende più problematici anche determinati compiti alla guida: abbiamo difficoltà a girare la testa, fare retromarcia, cambiare corsia e avere una buona visibilità agli incroci. I dolori articolari possono allungare i tempi di reazione e compromettere la capacità di girare il volante o schiacciare il freno. Diversi studi indicano che spesso la mobilità può essere migliorata con allungamenti e altri esercizi.

- Chieda al suo medico di indicarle dove può trovare un programma di esercizi per migliorare la mobilità.
- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare!
- Se fa un viaggio lungo, si fermi regolarmente per fare qualche esercizio di stretching. Non si metta al volante se ha forti dolori muscolari o articolari.
- Eviti di guidare se sente i muscoli rigidi.
- Si metta alla guida solo se sta bene.
- Faccia installare specchietti speciali ed eventualmente una telecamera per la retromarcia.