



# World PT Day 2022

## Czy mogę ćwiczyć mając chorobę zwyrodnieniową stawów?

Ćwiczenia fizyczne są odpowiednie dla **WSZYSTKICH** osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, niezależnie od wieku, nasilenia objawów choroby lub stopnia niepełnosprawności.

Powinny zapewniać:



miejscowe  
wzmacnianie  
mięśni



poprawne wzorce  
ruchowe



ruchomość  
stawów



ogólną aktywność  
fizyczną

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o programie ćwiczeń dostosowanym do Twoich potrzeb, aby mieć pewność, że ćwiczysz prawidłowo i bezpiecznie.



World  
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)