

ممارسة التمارين مع التهاب المفاصل العظمي

هل يمكنني ممارسة الرياضة؟

التمرين مناسب لجميع الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل العظمي ، بغض النظر عن العمر أو شدة أعراض التهاب المفصل العظمي أو مستوى العجز



هل يمكنني ممارسة الرياضة؟

أنماط الحركة الطبيعية



تقوية العضلات حول المفصل المصاب



النشاط البدني العام لتحسين اللياقة وتقليل وقت الجلوس / قلة النشاط



تحريك المفصل نفسه



تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك حول برنامج التمارين المحددة لك لتناسب احتياجاتك ، و للتأكد من أن التمرينات قابلة لتحقيق الهدف العلاجي وان تكون وآمنة.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER