



World PT Day 2022

هل يمكنني ممارسة الرياضة مع اصابتي بالتهاب المفاصل العظمي؟

ان التمارين الرياضية مناسبة لجميع الأشخاص المصابين بالتهاب
المفاصل العظمي بغض النظر عن العمر, شدة الأعراض, أو درجة
العجز.

التمارين الرياضية يجب أن تتضمن:

تقوية العضلات المحيطة



أنماط الحركة الطبيعية



حركة المفاصل



النشاط البدني العام



قم بالتحدث الى اخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك حول برنامج التمارين
الرياضية المخصص لك بناء على احتياجك الخاص لضمان أن تكون التمارين
قابلة للتحقيق و امنة.



World
Physiotherapy

#worldptday