



World PT Day 2022

Показана ли физическая нагрузка при остеоартрите?

Упражнения подходят для **ВСЕХ** людей с остеоартритом, независимо от возраста, тяжести симптомов остеоартрита или уровня снижения дееспособности.

Программа упражнений должна включать:



укрепление
мышц в области
поражения



нормальный
стереотип
движения



суставную
гимнастику



общая физическая
активность

Поговорите с физическим терапевтом о программе упражнений, разработанной в соответствии с вашими потребностями, чтобы убедиться, что упражнения выполнимы и безопасны.



World
Physiotherapy

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