

Exercitando-se com osteoartrite

Posso me exercitar?

O exercício é apropriado para **TODAS** as pessoas com osteoartrite, independente da idade, gravidade dos sintomas da osteoartrite ou nível de incapacidade.

Eles devem incluir:



fortalecimento muscular local



padrões normais de movimento



movimento articular



atividade física geral para aumentar a aptidão aeróbica e minimizar o sedentarismo



Converse com seu fisioterapeuta sobre um programa de exercícios adaptado às suas necessidades, para garantir que o exercício seja viável e seguro.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 DE SETEMBRO