



World PT Day 2022

Kan ik sporten met artrose?

Dagelijks bewegen en sporten zijn geschikt voor **ALLE** mensen met artrose, ook bij ernstige klachten of beperkingen en ongeacht de leeftijd.

Oefeningen moeten bestaan uit normale bewegingspatronen en gericht zijn op:



versterken van
je spieren



normale
bewegingspatronen



bevorderen van
beweeglijkheid
van je gewrichten



algemene
lichaamsbeweging

Je fysiotherapeut kan jou advies geven over bewegen en sporten dat is afgestemd op jouw behoeften en mogelijkheden, zodat het haalbaar en veilig is.



World
Physiotherapy

#worldptday