



World PT Day 2022

Kann ich mit Osteoarthritis trainieren?

Training ist für ALLE Menschen mit Osteoarthritis geeignet, unabhängig vom Alter, der Schwere der osteoarthritischen Symptome oder dem Grad der körperlichen Einschränkung.

Es sollte folgendes beinhalten:



Kräftigung lokaler
Muskeln



Normale
Bewegungsmuster



Gelenkbewegungen



Allgemeine
körperliche Aktivität

Sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen über ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, damit Ihr Training sowohl machbar als auch sicher ist.



World
Physiotherapy

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