



World PT Day 2022

Posso me exercitar com osteoartrite?

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

Eles devem incluir:



fortalecimento
muscular local



padrões normais
de movimento



movimento
articular



atividade
física geral

Fale com um fisioterapeuta
para garantir que seu exercício
seja viável e seguro



World
Physiotherapy

#worldptday