



# World PT Day 2022

## Чи я можу займатись при остеоартриті?

Вправи підходять для **УСІХ** людей з остеоартритом, незалежно від віку, важкості прояву остеоартриту та рівня обмеження життєдіяльності.

Вправи повинні включати:



збільшення сили окремих груп



звичайні рухи



суглобовий рух



загальну фізичну активність

Поспілкуйтесь із вашим фізичним терапевтом про програму вправ адаптовану до ваших потреб, щоб переконатись, що вправи є досяжними та безпечними.



World  
Physiotherapy

**#worldptday**