

# Exercițiile fizice și artroza

## Exercițiile pe primul loc

Exercițiile și activitatea fizică sunt sigure și există dovezi palpabile că reprezintă primul pas în ceea ce privește strategiile de management ale artrozei.

Ele pot:

- întârzia sau preveni înlocuirea (protezarea articulației)
- întârzia sau preveni declinul funcțional
- reduce durerea articulară



## Pot face exerciții fizice?

Activitatea fizică este recomandată **TUTUROR** suferinzilor de artroză, indiferent de vârstă, severitatea simptomelor sau gradul de dizabilitate.

Programele de activitate fizică pot fi prescrise și modificate pentru a se potrivi nevoilor dvs., pentru a fi siguri că activitatea este atât fezabilă cât și sigură.



## Cum ajută activitatea fizică?

Poate fi dificil să vă mențineți activ atunci când suferiți de artroză, dar menținerea unui nivel ridicat de activitate fizică poate reduce durerea și alte simptome, și vă poate ajuta să rămâneți independent. Vă poate ajuta un fizioterapeut.

Activitatea fizică poate:

- reduce **durerea**
- crește **funcționalitatea fizică** și abilitatea dvs. de a lua parte la activitățile care contează pentru dvs.
- îmbunătăți **forța musculară**, care vă protejează și susține articulațiile
- reduce **senzația de rigiditate a articulațiilor**
- îmbunătăți **echilibrul** și eventual scădea riscul de cădere



- îmbunătăți **nivelul de energie** și scădea senzația de oboseală
- ajuta cu menținerea unei **greutăți sănătoase**, lucru important pentru gestionarea artrozei
- îmbunătăți **dispoziția**
- crește **fitness-ul cardiovascular**
- ajuta cu **un somn odihnitor**

Fizioterapeutul dvs. poate recomanda activități de **mobilizare** și **stretching**, în special pentru artroza șoldului.

## Activitatea fizică este medicament

Exercițiile regulate de tonifiere și activitatea fizică vă vor ajuta să gestionați artroza, astfel încât să puteți face lucrurile de zi cu zi care sunt importante pentru dvs.

Cercetările privind artroza de șold și genunchi arată că, în comparație cu sedentarismul, activitatea fizică ajută în mod semnificativ la reducerea durerii, mai mult decât paracetamolul. În acest context, exercițiul este „medicament”.



## Ce tip de activitate fizică ar trebui să fac?

Exercițiul ar trebui să fie tratamentul de bază al artrozei. Ar trebui să includă:

- tonifierea mușchilor locali
- mișcarea articulațiilor
- modele normale de mișcare
- activitate fizică generală cu scopul creșterii fitness-ului aerobic și minimizarea sedentarismului



Artroza poate fi gestionată cu succes. Cereți sfatul unui fizioterapeut privitor la tipurile corecte de exercițiu pentru dvs.



## Creșterea rezistenței la activitate

Creșteți încet rezistența astfel încât să puteți atinge nivelele recomandate de activitate fizică.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER