

Exercici amb artrosi

Primer de tot, exercici

L'exercici i l'activitat física són estratègies de primera línia en el maneig de l'artrosi, segures i basades en l'evidència.



Poden:



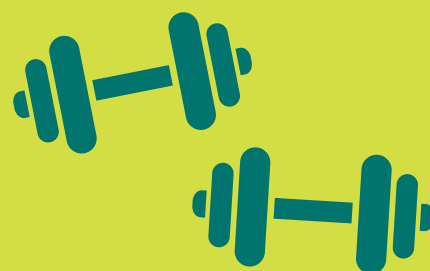
endarrerir o evitar una pròtesi articular



endarrerir o prevenir el deteriorament funcional



reduir el dolor articular



L'artrosi es pot tractar amb èxit.

Demana consell a un/a fisioterapeuta sobre els tipus d'exercici més adequats per a tu.

