

Osteoartrīts un fiziski vingrinājumi/treniņi*

Vispirms fiziski vingrinājumi*

Vingrinājumi un fiziskās aktivitātes ir drošas un pierādījumos balstītas pirmās izvēles stratēģijas osteoartrīta kontrolei.



Tās var:



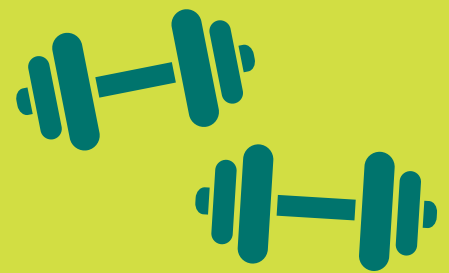
aizkavēt vai novērst locītavu endoprotezēšanu



aizkavēt vai novērst funkciju mazināšanos



samazināt locītavu sāpes



*Fiziski vingrinājumi=treniņi - plānota, strukturēta, sistemātiska un regulāra pieeja vingrinājumu veikšanā.

Osteoartrītu var veiksmīgi kontrolēt

Vērsies pie fizioterapeita, lai noskaidrotu Tev atbilstošākos fizisku vingrinājumu veidus.



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday