

Exercici amb artrosi

Puc fer exercici?

L'exercici és apropiat per a **TOTES** les persones amb artrosi, independentment de l'edat, la gravetat dels símptomes de l'artrosi o el nivell de discapacitat.



Ha d'incloure:



enfortiment muscular local



patrons de moviment normals



moviment de les articulacions



activitat física general per augmentar la capacitat aeròbica i minimitzar el temps de sedentarisme



Parla amb el teu fisioterapeuta sobre un programa d'exercicis adaptat a les teves necessitats, per assegurar-te que l'exercici és factible i segur.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRE