

# 运动与骨关节炎

## 我可以运动吗？

无论年龄、症状或残疾程度，所有患有骨关节炎的人都适合做运动。



运动的形式包括：



局部肌肉强化运动



正常活动模式运动



关节活动运动



一般体能活动以提升有氧运动能力和减少怠惰的时间



跟你的物理治疗师沟通，找出适合你的需要，合适和安全的运动计划。



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER