

# Allenarsi con l'osteoartrosi

## Posso fare esercizi?

L'esercizio è appropriato per **TUTTE** le persone con osteoartrosi, indipendentemente dall'età, dalla gravità dei sintomi dell'osteoartrosi o dal livello di disabilità.



Dovrebbe includere:



rinforzo  
muscolare  
localizzato



schemi normali  
di movimento



mobilizzazione  
articolare



attività fisica  
generale per  
aumentare la  
capacità aerobica e  
ridurre al minimo il  
tempo di  
sedentarietà



Parla con il tuo fisioterapista per ottenere un programma di esercizi su misura per le tue esigenze e per assicurarti che l'esercizio sia fattibile e sicuro.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER