



World PT Day 2022

Mogu li vježbati ako imam osteoartritis?

Vježbe su prikladne za SVE osobe s osteoartritisom, bez obzira na dob, ozbiljnost simptoma osteoartritisa ili stupanj onesposobljenja.

One bi trebale uključivati:



Lokalno snaženje mišića



Obrasce normalnog pokreta



Pokrete zglobova



Opću tjelesnu aktivnost

Razgovarajte sa svojim fizioterapeutom o programu vježbi skrojenom da odgovara vašim potrebama, kako bi bili sigurni da su vježbe moguće i sigurne.



World
Physiotherapy

#worldptday