

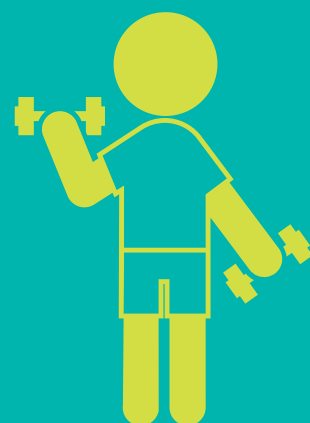
# CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE I RZS

Osoby z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) i innymi zapalnymi chorobami stawów mają zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

U osób z RZS ryzyko rozwoju niewydolności serca może być dwukrotnie wyższe.

Aktywność fizyczna poprawia stan zdrowia i jest zalecana osobom chorującym na RZS. Aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pomóc w tych obszarach:

- sprawność fizyczna
- siła mięśni
- elastyczność
- równowaga
- ból i zmęczenie
- depresja
- zapobieganie utracie gęstości kości



Fizjoterapeuta może poprowadzić Cię przez odpowiedni dla Ciebie program aktywności, aby powoli wydłużyć jej czas.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day  
2023

8 WRZEŚNIA