

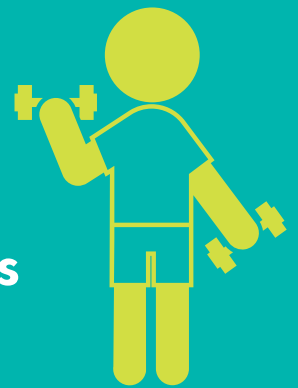
SAS UN REIMATOĪDAIS ARTRĪTS

Personām ar reimatoīdo artrītu (RA) un citām iekaisīgām locītavu slimībām ir paaugstināts sirds un asinsvadu slimību (SAS) risks.

Personām ar RA var būt divreiz lielāks sirds mazspējas attīstības risks.

Fiziskās aktivitātes uzlabo veselības stāvokli, un tās ir ieteicamas personām ar RA. Fiziskās aktivitātes un trenēšanās var palīdzēt:

- fiziskajai sagatavotībai – stiprinot sirdi un plaušas
- muskuļu spēkam un izturībai
- lokanībai un locītavu kustīgumam
- līdzsvaram
- mazināt sāpes un nogurumu
- mazināt depresijas simptomus
- novērst kaulu blīvuma samazināšanos



Tavs fizioterapeits var izveidot Tev piemērotu fizisko aktivitāšu programmu, lai pakāpeniski palielinātu laiku, ko velti aktivitātēm.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8.SEPTEMBRIS