

Osobe oboljele od reumatoidnog artritisa i drugih upalnih oboljenja zglobova imaju povećani rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Osobe oboljele od reumatoidnog artritisa imaju dvostruko veći rizik od zatajenja srca.

Tjelesna aktivnost poboljšava zdravstveno stanje i preporučuje se ljudima sa reumatoidnim artritisom. Tjelesna aktivnost i vježbanje mogu pomoći poboljšati:

- tjelesnu kondiciju
- snagu mišića
- fleksibilnost
- ravnotežu
- smanjenje boli i umora
- smanjenje depresije
- sprječavanje gubitka gustoće kostiju



Vaš fizioterapeut može vas savjetovati pri odabiru programa tjelesne aktivnosti prikladnog vašem stanju i na koji način možete polagano povećavati količinu vremena vaših aktivnosti.



**World  
PT Day**  
2023  
8. RUJAN



**World  
Physiotherapy**

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