

Liikunta ja nivelrikko

Liikuntaa aina ensin

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat turvallisia ja näyttöön perustuvia nivelrikon ensisijaisia hallintakeinoja.



Liikunta voi:



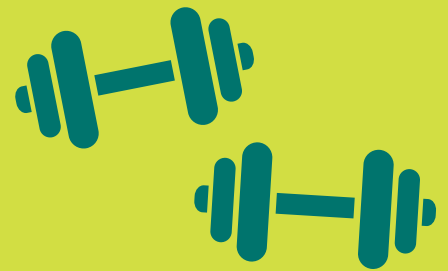
siirtää tai ehkäistää tekonivelleikkausta



siirtää tai ehkäistää toimintakyvyn heikkenemistä



vähentää nivelkipua



Nivelrikkoa voidaan hoitaa onnistuneesti.

Kysy fysioterapeutilta neuvoa sinulle sopivista liikuntamuodoista.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER