

Vježbanje s osteoartritisom

Vježbe prije svega

Vježbe i tjelesna aktivnost su sigurne i dokazano prva linija strategija za nošenje s osteoartritisom.

One mogu:



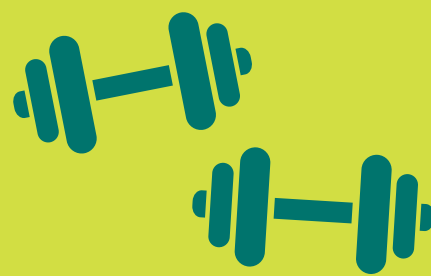
Odgoditi ili spriječiti zamjenu zgloba



Odgoditi ili spriječiti funkcionalno propadanje



Smanjiti bol u zglobu



Osteoartritisom se može uspješno upravljati.

Potražite savjet od fizioterapeuta o pravoj vrsti vježbi za vas.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER