

Trening med artrose

Trening først

Trening og fysisk aktivitet er et trygt og helsefaglig riktig førstevalg for deg som har artrose.

Slik kan du:



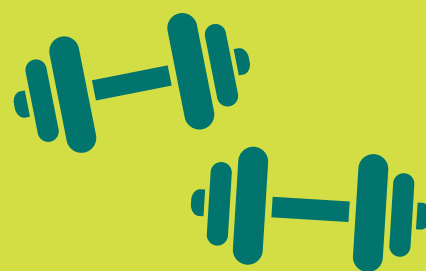
utsette eller unngå operasjon/leddprotese



utsette eller unngå funksjonstap



minske leddsmerte



Artrose kan behandles effektivt. Søk råd hos en fysioterapeut om hva som er riktig trening for deg.



World
PT Day
2022

8. SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday