

การออกกำลังกายในภาวะข้อเสื่อม

ฉันออกกำลังกายได้ไหม

การออกกำลังกายเหมาะสมสำหรับคนที่มีข้อเสื่อมทุกคน โดยไม่จำกัดอายุ ความรุนแรงของข้อเสื่อม หรือระดับสมรรถภาพที่ลดลง



การออกกำลังกายควรประกอบด้วย



เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน



ฝึกการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง



การเคลื่อนไหวของข้อต่อ



กิจกรรมทางกายที่เพิ่มสมรรถภาพแอโรบิกและลดเวลานอนนิ่ง



ปรึกษานักกายภาพบำบัดของท่านเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบเฉพาะสำหรับความต้องการของท่าน เพื่อให้แน่ใจว่าการออกกำลัสนั้นทำได้จริงและปลอดภัย



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday