

Tập thể dục với bệnh lý thoái hoá khớp

Tôi có thể tập thể dục không?

Bài tập thích hợp cho **TẤT CẢ** những người bị thoái hóa khớp, không phân biệt tuổi tác, mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng thoái hóa khớp hay mức độ khiếm khuyết.



Các bài tập nên bao gồm:



tập mạnh cơ tại chỗ



mẫu vận động bình thường



vận động khớp



hoạt động thể chất chung để tăng cường khả năng gắng sức và giảm thiểu thời gian ít vận động



Trao đổi với chuyên viên vật lý trị liệu về một chương trình tập thể dục được điều chỉnh phù hợp với nhu cầu, đảm bảo việc tập luyện vừa đạt được hiệu quả vừa an toàn.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER