



World PT Day 2022

Vai es drīkstu vingrot/trenēties, ja man ir osteoartrīts ?

Fiziski vingrinājumi ir piemēroti **VISIEM** cilvēkiem ar osteoartrītu, neatkarīgi no vecuma, osteoartrīta simptomu smaguma vai nespējas līmeņa.

Tiem jāiekļauj:



lokālu muskuļu
spēka uzlabošanu



normālus kustību
stereotipus



kustības
locītavās



vispārējas fiziskās
aktivitātes

Sazinies ar fizioterapeitu par treniņu programmu, kas atbilst Tavām vajadzībām, lai nodrošinātu, ka vingrinājumi ir gan izpildāmi, gan droši.



World
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)