

# Þjálfun með slitgigt

## Má ég stunda hreyfingu?

Hreyfing er viðeigandi meðferðarúrræði fyrir ÖLL sem eru með slitgigt, óháð aldri, alvarleika einkenna eða færniskerðingu.



Hún ætti að innihalda:



stöðugleikabjálfun



eðlilegt hreyfimyntur



liðhreyfingar



almenna hreyfingu til að bæta heilsu hjarta og æðakerfis og draga úr kyrrsetu



Ræddu við sjúkráþjálfarann þinn um þjálfunarmeðferð sem er sniðin að þínum þörfum, til að tryggja að hún sé örugg og árangursrík.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER