

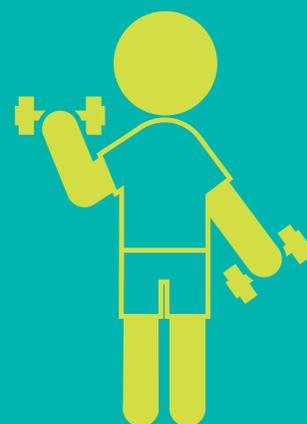
心血管病 和 类风湿性关节炎

有类风湿性关节炎(RA)和其他关节炎的患者有着较高的心血管病(CVD)风险

患有RA的人有比常人高两倍的心脏衰竭风险

保持体格活跃可以改善健康,也是RA患者应该做的事情。
体能活动和运动能改善:

- 体适能
- 肌肉力量
- 柔韧度
- 平衡
- 疼痛和疲劳
- 抑郁
- 预防骨质密度流失



您的物理治疗师能指导您合适的运动计划,慢慢增加您保持活跃的时间



World
PT Day
2023

9月8日



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday