

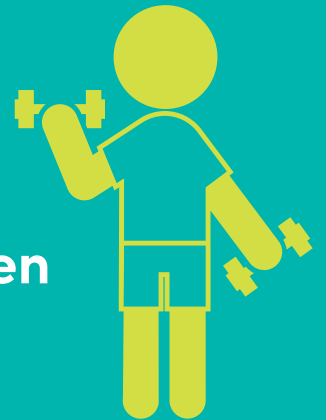
SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT JA REUMA

Reumaa ja muita tulehduksellisia nivelsairauksia sairastavilla on lisääntynyt riski sydän- ja verisuonitaudeille.

Reumaa sairastavilla on kaksinkertainen riski sydämen vajaatoiminnan kehittymiseen.

Fyysisellä aktiivisuudella saadaan terveyshyötyä ja sitä suositellaan reumaa sairastaville. Fyysinen aktiivisuus ja liikunta vaikuttavat myönteisesti:

- fyysiseen kuntoon
- lihasvoimaan
- notkeuteen
- tasapainoon
- kipuun ja voimattomuuteen
- masennukseen
- luiden haurastumisen ehkäisyyn



Fysioterapeutti voi ohjata yksilöllisesti sopivan harjoitusohjelman, jonka avulla voi vähitellen lisätä aktiivisuutta.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. SYYSKUUTA