

Вправи при остеоартрозі

Чи я можу займатись?

Вправи підходять для **УСІХ** людей з остеоартритом, незалежно від віку, важкості прояву остеоартриту та рівня обмеження життєдіяльності.



Вправи повинні включати:



збільшення сили окремих груп м'язів



звичайні рухи



суглобовий рух



загальну фізичну активність для збільшення аеробної спроможності та мінімізації сидячого проведення часу



Поспілкуйтесь із вашим фізичним терапевтом про програму вправ адаптовану до ваших потреб, щоб переконатись, що вправи є досяжними та безпечними.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER