

Exercício com osteoartrose

Exercício em primeiro lugar

O exercício e a atividade física são estratégias de primeira linha para a gestão da osteoartrose, seguras e informadas pela evidência.

Elas podem:



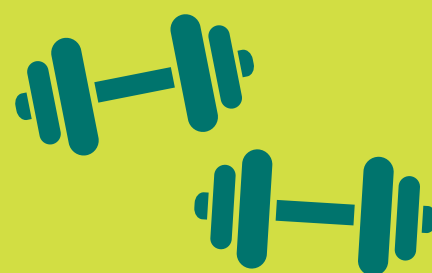
atrasar ou prevenir uma prótese articular



atrasar ou prevenir o declínio funcional



diminuir a dor articular



A osteoartrose pode ser gerida com sucesso.

Procure aconselhamento de um(a) fisioterapeuta sobre os tipos de exercício mais adequados para si.

