

退化性關節炎的運動

我能運動嗎？

不論年紀、症狀的嚴重程度或失能的等級，運動對所有罹患退化性關節炎的人來說都是有益的。



運動應該包括：



局部肌肉的肌力強化



正常的活動型態



關節的動作訓練



全身性的體能活動，以增加有氧適能與減少靜態久坐的時間



請與您的物理治療師討論如何依據您的需求來量身訂做運動計畫，以確保運動能兼顧安全與達成訓練目的。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER