

# 変形性関節症と運動

## 運動はできますか？

運動は、年齢や変形性関節症の症状の重さ、障害の程度に関係なく、すべての変形性関節症の人に適しています。



運動の種類：



部分的な筋力のトレーニング



正しい運動パターン



関節運動



一般的な身体活動  
(有酸素運動を増やし、座りっぱなしの時間を減らす)



理学療法士に、あなたのニーズに合った運動プログラムについて相談し、安全に行える運動なのかを確認しましょう。



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER