

Faire de l'exercice avec l'arthrose

Puis-je faire de l'exercice ?

L'exercice physique est approprié pour **TOUTES** les personnes atteintes d'arthrose, indépendamment de leur âge, de la gravité des symptômes de l'arthrose ou du niveau d'invalidité.



Il doit inclure :



un renforcement
des muscles
locaux



des mouvements
articulaires



des mouvements
fonctionnels



une activité
physique générale
pour augmenter la
capacité aérobie
et réduire la
sédentarité



Parlez à votre physiothérapeute d'un programme d'exercices adapté à vos besoins, afin de vous assurer que l'exercice est à la fois réalisable et sûr.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBRE