

Osteoartrīts un fiziski vingrinājumi

Vai es drīkstu vingrot?

Fiziski vingrinājumi* ir piemēroti **VISIEM** cilvēkiem ar osteoartrītu, neatkarīgi no vecuma, slimības smaguma pakāpes vai funkcionālo ierobežojumu līmeņa.



Treniņos jāiekļauj:



lokālu muskuļu spēka uzlabošanu



normālus kustību stereotipus



kustības locītavās



vispārējas fiziskās aktivitātes, ar mērķi veicināt aerobās darbības un mazināt mazkustīgumu



*Fiziski vingrinājumi=treniņi - plānota, strukturēta, sistemātiska un regulāra pieeja vingrinājumu veikšanā.

Sazinies ar fizioterapeitu par vingrinājumu programmu, kas atbilst Tavām vajadzībām, lai nodrošinātu, ka vingrinājumi ir gan izpildāmi, gan droši.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday