



# World PT Day 2022

## 我有骨关节炎, 可以做运动吗?

无论年龄、症状或残疾程度, 所有患有骨关节炎的人都适合做运动。

运动的形式包括:



局部肌肉强化运动



正常活动模式运动



关节活动运动



一般体能活动

跟你的物理治疗师沟通, 找出适合你的需要, 合适和安全的运动计划。



World  
Physiotherapy

#worldptday