



World PT Day 2022

Mohu cvičit s osteoartrózou?

Cvičení je vhodné pro **VŠECHNY** lidi s osteoartrózou, bez ohledu na věk, závažnost symptomů osteoartrózy nebo míru postižení.

Mělo by obsahovat:



posílení svalů



cvičení ve
fyziologických
pohybových
vzorcích



zlepšení kloubní
pohyblivosti



všeobecnou
fyzickou aktivitu

Promluvte si se svým fyzioterapeutem o cvičebním plánu šitém na míru podle vašich potřeb, tak abyste zajistili, že cvičení bude přiměřené a bezpečné.



World
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)