



# World PT Day 2022

## Posso fare esercizio con l'osteoartrite?

L'esercizio è appropriato per **TUTTE** le persone con osteoartrite, indipendentemente dall'età, dalla gravità dei sintomi dell'osteoartrite o dal livello di disabilità.

Dovrebbe includere:



rinforzo  
muscolare



schemi normali di  
movimento



mobilizzazione  
articolare



attività fisica  
generale

Parla con il tuo fisioterapista di un programma di esercizi su misura per le tue esigenze, per assicurarti che l'esercizio sia realizzabile e sicuro.



World  
Physiotherapy

# #worldptday