World PT Day 2022

有了退化性關節炎，我還能運動嗎？

不論年紀、症狀的嚴重程度或失能的等級，運動對所有罹患退化性關節炎的人來說都是有益的。

運動應該包括：

- 局部肌肉的肌力強化
- 正常的活動型態
- 關節的動作訓練
- 全身性的體能活動

請與您的物理治療師討論如何依據您的需求來量身訂做運動計畫，以確保運動能兼顧安全與達成訓練目的。

World Physiotherapy

#worldptday