

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:



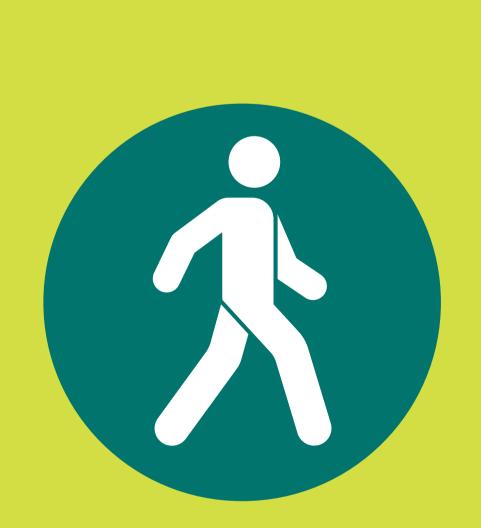
局部肌肉的肌力強化



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





#worldptday