

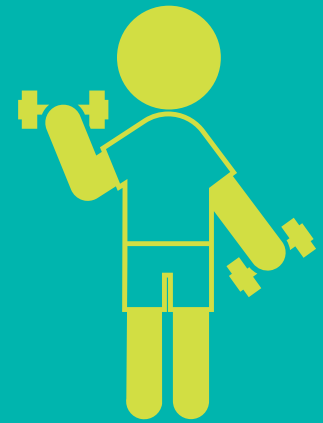
# ССЗ ТА РЕВМАТОЇДНИЙ АРТРИТ

Люди з ревматоїдним артритом (РА) та іншими запальними процесами у суглобах, мають збільшений ризик серцево-судинних захворювань (ССЗ).

У людей з РА ризик розвитку серцевої недостатності вдвічі вищий.

Фізична діяльність покращує стан здоров'я та рекомендована людям з РА. Фізична діяльність і вправи можуть допомогти:

- фізично підготуватись
- збільшити силу м'язів
- покращити гнучкість
- покращити рівновагу
- зменшити біль та втому
- подолати депресію
- запобігти втраті щільності кісткової тканини



Ваш фізичний терапевт може допомогти розробити саме для вас комфортну програму діяльності так, щоб поступово збільшувати кількість часу вашої активності.



**World  
PT Day  
2023**  
8 ВЕРЕСНЯ



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)