

Ejercicio con artrosis

El ejercicio lo primero

El ejercicio y la actividad física son estrategias de primera línea en el manejo de la artrosis, seguras y basadas en la evidencia.

Pueden:



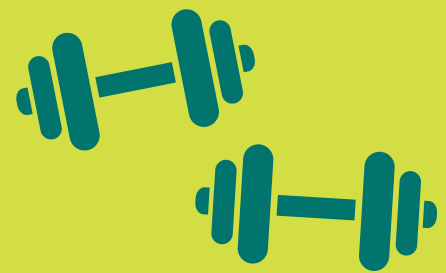
retrasar o evitar una prótesis articular



retrasar o prevenir el deterioro funcional



reducir el dolor articular



La artrosis puede tratarse con éxito.

Pide consejo a un fisioterapeuta sobre los tipos de ejercicio más adecuados para ti.



World
PT Day
2022

8 SEPTIEMBRE



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday