

Bewegen met osteoartritis

Kan ik bewegen?

Beweging is geschikt voor **ALLE** mensen met osteoartritis, ongeacht leeftijd, ernst van de symptomen of niveau van invaliditeit.



Het moet omvatten:



plaatselijke
spierversterking



normale
bewegingspatronen



beweging van
het gewricht



algemene
lichaamsbeweging
om de conditie te
verhogen en
sedentaire tijd te
minimaliseren



Spreek met je kinesitherapeut over een oefenprogramma aangepast aan jouw noden, om te garanderen dat de lichaamsbeweging zowel haalbaar als veilig is.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER