

Ćwiczenia przy chorobie zwyrodnieniowej stawów

Czy mogę ćwiczyć?

Ćwiczenia fizyczne są odpowiednie dla **WSZYSTKICH** osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, niezależnie od wieku, nasilenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów lub stopnia niepełnosprawności.



Powinny zapewniać:



miejsce
wzmacnianie mięśni



ruchomość stawów



poprawne wzorce
ruchowe



ogólną aktywność
fizyczną, która wpływa
na zwiększenie
wydolności fizycznej i
ograniczenie
siedzącego trybu życia



Porozmawiaj z fizjoterapeutą o programie ćwiczeń dostosowanym do Twoich potrzeb, aby mieć pewność, że ćwiczysz prawidłowo i bezpiecznie.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 WRZEŚNIA