

# Artroza și exercițiile fizice

## Întâi exercițiile fizice

Exercițiile și activitatea fizică sunt sigure, fiind dovedit faptul că acestea reprezintă primele strategii pentru gestionarea artrozei.



Ele pot:



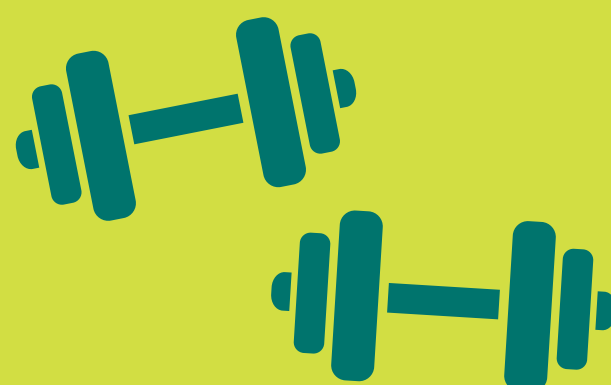
Întârzia sau preveni necesitatea înlocuirii (protezării) articulației



Întârzia sau preveni declinul functional



Reduce durerea articulară



Artroza poate fi gestionată cu succes.

Cereți sfatul unui fizioterapeut privitor la tipul corect de exerciții pentru dumneavoastră.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER