

Bewegen en sporten met artrose

Eerst bewegen en oefenen

Algemene lichaamsbeweging en oefeningen zijn veilig en wetenschappelijk bewezen effectieve eerstelijns zorg bij artrose.



Dit kan:



een gewrichtsvervangende operatie uitstellen of voorkomen



functieverlies afremmen of voorkomen



gewrichtspijn verminderen



Artrose kan met succes worden behandeld.

Je fysiotherapeut kan je advies geven over de meest geschikte soorten oefeningen en lichaamsbeweging voor jou.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday