

Artroza și exercițiile fizice

Pot desfășura activități fizice?

Activitatea fizică este potrivită pentru TOATE persoanele care suferă de artroză, indiferent de vârstă, severitatea simptomelor sau gradul de dizabilitate.

Și trebuie să includă:



Întărirea mușchilor locali



Modele normale de mișcare



Mișcarea articulațiilor



Activitate fizică generală, pentru creșterea rezistenței și minimizarea perioadei de sedentarism



Discutați cu fizioterapeutul dumneavoastră despre un program de exerciții fizice croit pe nevoile dumneavoastră, pentru a vă asigura că exercițiile pot fi realizate în siguranță.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday