

Vježbanje s osteoartritisom

Mogu li vježbati?

Vježbe su prikladne za **SVE** osobe s osteoartritisom, bez obzira na dob, ozbiljnost simptoma osteoartritisa ili razinu onesposobljenja.



One bi trebale uključivati:



Lokalno snaženje mišića



Obrasce normalnog pokreta



Pokrete zgloba



Opću tjelesnu aktivnost za povećanje aerobne kondicije i smanjivanje vremena sjedenja



Razgovarajte s fizioterapeutom o programu vježbi skrojenom kako bi odgovarao vašim potrebama i kako bi osigurali da su vježbe **mouće i sigurne**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER