

Liikunta ja nivelrikko

Voinko harrastaa liikuntaa?



Liikunta sopii **KAIKILLE** nivelrikkoa sairastaville iästä, nivelrikon oireiden vaikeusasteesta tai toimintakyvystä riippumatta.

Liikunnan tulisi sisältää:



lihasten vahvistamista



normaaleja liikemalleja



nivelten liikkuvuus-harjoittelua



yleistä liikuntaa kestävyyskunnon kohottamiseksi ja istumatyön minimoimiseksi



Keskustele fysioterapeutin kanssa tarpeisiisi räätälöidystä harjoitusohjelmasta varmistaaksesi, että liikunta on sekä mahdollista että turvallista



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday