

# Exercício com osteoartrose

## Posso fazer exercício?

O exercício é adequado para **TODAS** as pessoas com osteoartrose, independentemente da idade, severidade dos sintomas ou nível de incapacidade.



Deverá incluir:



fortalecimento muscular local



padrões normais de movimento



mobilidade articular



atividade física geral para aumentar a capacidade aeróbia e minimizar o sedentarismo



Fale com o/a seu/sua fisioterapeuta sobre um programa de exercício adaptado às suas necessidades, para garantir que o exercício é exequível e seguro.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SETEMBRO