

Упражнения при остеоартрите

Могу ли я выполнять упражнения?

Упражнения подходят для **ВСЕХ** людей с остеоартритом, независимо от возраста, тяжести симптомов остеоартрита или уровня инвалидизации.



Комплекс упражнений должен включать:



местное укрепление мышц



нормальные стереотипы движения



суставную гимнастику



общую физическую активность для повышения аэробной выносливости и сведения к минимуму малоподвижного образа жизни



Поговорите с физическим терапевтом о программе упражнений, разработанной в соответствии с вашими потребностями, чтобы убедиться, что упражнения выполнимы и безопасны.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 СЕНТЯБРЯ