

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
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER