



# World PT Day 2022

## Puis-je faire de l'exercice avec de l'arthrose ?

L'exercice physique est approprié pour **TOUTES** les personnes atteintes d'arthrose, indépendamment de leur âge, de la gravité des symptômes de l'arthrose ou du niveau d'invalidité.

Il doit inclure :



un renforcement  
des muscles  
locaux



des mouvements  
fonctionnels



des mouvements  
articulaires



une activité  
physique générale

Parlez à votre physiothérapeute d'un programme d'exercices adapté à vos besoins, afin de vous assurer que l'exercice est à la fois réalisable et sûr



World  
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)