



# World PT Day 2022

## Bị thoái hóa khớp tôi có thể tập thể dục được không?

Tập luyện thể dục phù hợp với **TẤT CẢ** những người bị thoái hóa khớp, không phân biệt tuổi, mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng hay mức độ khuyết tật.

Chương trình tập luyện bao gồm:



Tập mạnh cơ tại chỗ



Mẫu vận động bình thường



Vận động khớp



Hoạt động thể chất chung

Trao đổi với chuyên viên vật lý trị liệu về một chương trình tập luyện được điều chỉnh phù hợp với nhu cầu của bạn để đảm bảo việc tập luyện vừa hiệu quả vừa an toàn



World  
Physiotherapy

#worldptday