

Þjálfun með slitgigt

Hreyfing er númer eitt!

Þjálfun og hreyfing eru öruggar og vísindalega gagnreyndar meðferðir við slitgigt.

Þjálfun getur:



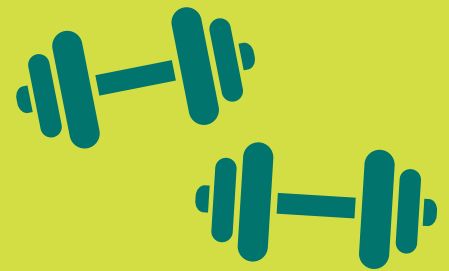
seinkað eða komið í veg fyrir liðskipti



seinkað eða komið í veg fyrir færnitap



minnkað liðverki



Slitgigt er hægt að meðhöndla.

Leitaðu ráða hjá sjúkráþjálfara um réttu þjálfunina fyrir þig.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday