



# World PT Day 2022

## Μπορώ να γυμναστώ με οστεοαρθρίτιδα?

Η άσκηση είναι κατάλληλη για ΟΛΑ τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα, ανεξαρτήτως ηλικίας, σοβαρότητας των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας ή του επιπέδου του κινητικού περιορισμού..

Θα πρέπει να περιλαμβάνει:



Τοπική μυϊκή  
ενδυνάμωση



Επανεκπαίδευση  
φυσιολογικών προτύπων  
κίνησης



Κίνηση αρθρώσεων



Γενική σωματική  
δραστηριοποίηση για την  
βελτίωση της αερόβιας  
ικανότητας και την  
ελαχιστοποίηση του  
καθιστικού χρόνου.

**Μίλα με έναν φυσικοθεραπευτή για να εξασφαλίσεις ότι η άσκηση είναι εφικτή και ασφαλής.**



**World  
Physiotherapy**

**#worldptday**