

# FISIOTERAPIA E ARTRITE

## Como é que a fisioterapia pode ajudar

Os fisioterapeutas são parte de uma equipa multidisciplinar que pode ajudar a gerir a sua artrite. Podem ajudar a manter-se ativo e em movimento.

As estratégias podem incluir:



elaborar um programa de exercícios personalizado



aumentar a sua força, resistência, mobilidade, e níveis de atividade



apoiá-lo no desenvolvimento de competências para gerir a dor, inchaço e rigidez



Um fisioterapeuta vai avaliá-lo de forma holística e pode ajudá-lo a ter acesso a cuidados de outros profissionais que o podem ajudar a gerir a artrite.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2023

8 DE SETEMBRO