

Ejercicio con artrosis

¿Puedo hacer ejercicio?

El ejercicio es apropiado para **TODAS** las personas con artrosis, independientemente de la edad, la gravedad de los síntomas de la artrosis o el nivel de discapacidad.

Deben incluir:



fortalecimiento muscular local



movimiento de las articulaciones



patrones de movimiento normales



actividad física general para aumentar la capacidad aeróbica y minimizar el tiempo de sedentarismo



Habla con tu fisioterapeuta sobre un programa de ejercicios adaptado a tus necesidades, para asegurarte de que el ejercicio es factible y seguro.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTIEMBRE