

Allenarsi con l'osteartrosi

Allenarsi prima di tutto

L'esercizio e l'attività fisica sono strategie di gestione, in sicurezza, di prima linea e basate sull'evidenza per l'osteartrosi.



Possono:



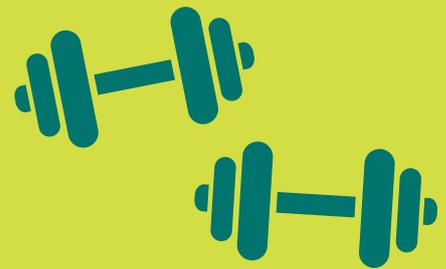
ritardare o impedire la sostituzione dell'articolazione (chirurgia protesica)



ritardare o impedire il declino funzionale dell'articolazione



ridurre il dolore articolare



L'osteartrosi può essere gestita con successo.

Chiedi consiglio a un fisioterapista sulla tipologia di esercizi giusti per te.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday