



World PT Day 2022

Puc fer exercici amb artrosi?

L'exercici és apropiat per a **TOTES** les persones amb artrosi, independentment de l'edat, la gravetat dels símptomes de l'artrosi o el nivell de discapacitat.

Ha d'incloure:



enfortiment
muscular local



patrons de
moviment normals



moviment de
les articulacions



activitat física
general

Parla amb el teu fisioterapeuta sobre un programa d'exercicis adaptat a les teves necessitats, per assegurar-te que l'exercici és factible i segur.



World
Physiotherapy

#worldptday