



World PT Day 2022

Voinko harrastaa liikuntaa?

Liikunta sopii **KAIKILLE** nivelrikkoa sairastaville iästä, nivelrikon oireiden vaikeusasteesta tai toimintakyvystä riippumatta.

Liikunnan tulisi sisältää:



lihasten
vahvistamista



normaaleja
liikemalleja



nivelten
liikkuvuus-
harjoittelua



yleistä fyysistä
aktiivisuutta

**Keskustele fysioterapeutin kanssa
räätälöidystä harjoitusohjelmasta**



**World
Physiotherapy**

#worldptday