



World PT Day 2022

Posso fare esercizio con l'osteoartrite?

L'esercizio è appropriato per **TUTTE** le persone con osteoartrite, indipendentemente dall'età, dalla gravità dei sintomi dell'osteoartrite o dal livello di disabilità.

Dovrebbe includere:



rinforzo
muscolare



schemi normali di
movimento



mobilizzazione
articolare



attività fisica
generale

Parla con il tuo fisioterapista di un programma di esercizi su misura per le tue esigenze, per assicurarti che l'esercizio sia realizzabile e sicuro.



World
Physiotherapy

#worldptday