



World PT Day 2022

Pot desfășura activități fizice dacă sufăr de artroză?

Activitatea fizică este benefică **TUTUROR** persoanelor care suferă de artroză, indiferent de vârstă, severitatea simptomelor sau gradul de dizabilitate.

Ar trebui să includeți:



Tonifierea mușchilor locali



Modele normale de mișcare



Mobilitatea articulațiilor



Activitate fizică generală

Discutați cu fizioterapeutul dumneavoastră despre un program de exerciții fizice croit pe nevoile dumneavoastră, pentru a vă asigura că exercițiile pot fi realizate în siguranță.



World
Physiotherapy

#worldptday