

Forvarnir gegn slitgigt



Slitgigt er algengasta tegund gigtar

Regluleg þjálfun minnkar líkurnar á slitgigt, mjaðmabrotum og byltum hjá eldra fólki, og getur komið í veg fyrir eða seinkað þörfinni á skurðaðgerð.



Ræddu við sjúkráþjálfara um að búa til einstaklingsmiðaða æfingaáætlun byggða á þínum þörfum.

