

# KARDIOVASZKULÁRIS MEGBETEGEDÉS ÉS RHEUMATOID ARTHRITIS

A rheumatoid arthritisszel (RA) és egyéb gyulladásos eredetű ízületi megbetegedésekkel élőknek nagyobb kardiovaszkuláris rizikóval kell számolniuk.

Az RA-val élők esetében kétszer akkora a szívelégtelenség kialakulásának esélye.

A fizikai aktivitás javasolt RA-s betegek számára is, mivel javítja az egészséggel kapcsolatos mutatókat. A fizikai aktivitás és a testmozgás a következő tényezőkön segít:

- fizikai fittség
- izomerő
- flexibilitás
- egyensúly
- fájdalom és kóros fáradékonyság
- depresszió
- megelőzi a csontsűrűség csökkenését



A gyógytornász-fizioterapeuta iránymutatást ad egy személyre szabottan kidolgozott aktivitási programmal, mely segít fokozatosan növelni az aktívan eltöltött időt.



**World  
PT Day**  
2023

**SEPTEMBER 8**