

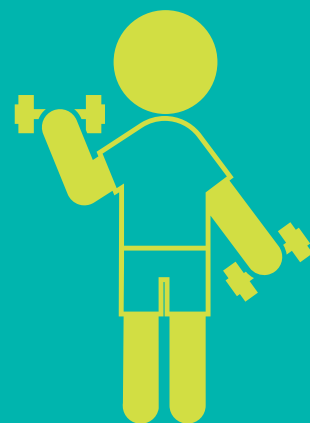
# ŠKL IR REUMATOIDINIS ARTRITAS

Žmonėms, sergantiems reumatoidiniu artritu (RA) ir kitomis uždegiminėmis sąnarių ligomis, padidėja širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) rizika.

Sergantieji RA gali patirti dvigubai didesnę riziką susirgti širdies nepakankamumu.

Fizinis aktyvumas gerina sveikatos būklę ir yra rekomenduojamas sergantiesiems RA. Fizinis aktyvumas ir pratimai gali padėti:

- gerinti fizines savybes
- stiprinti raumenis
- gerinti lankstumą
- gerinti pusiausvyrą
- mažinti skausmą ir nuovargį
- apsaugoti nuo depresijos
- apsaugoti nuo kaulų tankio mažėjimo



**Kineziterapeutas sudarys jums tinkančią fizinio aktyvumo programą, kad galėtumėte lėtai didinti savo aktyvumo trukmę.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2023

RUGSĖJO 8 D.