



World PT Day 2022

¿Puedo hacer ejercicio con artrosis?

El ejercicio es apropiado para TODAS las personas con artrosis, independientemente de la edad, la gravedad de los síntomas de la artrosis o el nivel de discapacidad.

Debe incluir:



fortalecimiento
muscular local



patrones de
movimiento
normales



movimiento de
las articulaciones



actividad física
general

Habla con tu fisioterapeuta sobre un programa de ejercicios adaptado a tus necesidades, para asegurarte de que el ejercicio es factible y seguro



World
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)