

# Ćwiczenia przy chorobie zwyrodnieniowej stawów

## Po pierwsze ćwicz!

Ćwiczenia i aktywność fizyczna są bezpieczną i udokumentowaną formą leczenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów.

Umożliwiają:



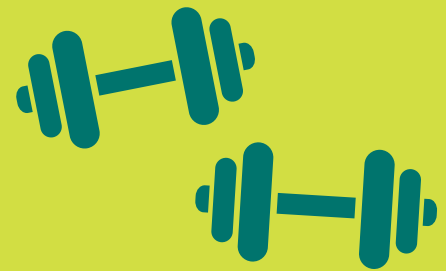
opóźnienie lub uniknięcie endoprotezoplastyki



opóźnienie lub uniknięcie występowania ograniczeń ruchowych i funkcjonalnych



redukcję bólu stawów



Można dobrze funkcjonować z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Poradź się fizjoterapeuty, jak prawidłowo dobrać dla siebie ćwiczenia.



World  
PT Day  
2022

8 WRZEŚNIA



World  
Physiotherapy

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