

ऑस्टियोआर्थराइटिस के साथ व्यायाम

क्या मैं व्यायाम कर सकता हूँ?

OA वाले सभी लोगों के लिए व्यायाम उपयुक्त है, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो, कोई भी OA लक्षणों की गंभीरता या विकलांगता का स्तर।



इसमें शामिल होना चाहिए:



स्थानीय मांसपेशियों को मजबूत बनाना



सामान्य गति का पैटर्न



शरीर के जोड़ों की गतिशीलता



एरोबिक फिटनेस बढ़ाने और आसानी से जीवन शैली को कम करने के लिए सामान्य शारीरिक गतिविधि



अपने फिजियोथेरेपिस्ट से अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप व्यायाम कार्यक्रम के बारे में बात करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यायाम हासिल करने योग्य और सुरक्षित दोनों है।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday