

Вправи при остеоартрозі

Спочатку вправи

Вправи та фізична діяльність є безпечними та науково-обґрунтованими стратегіями першої лінії менеджменту при остеоартриті.

Вправи можуть:



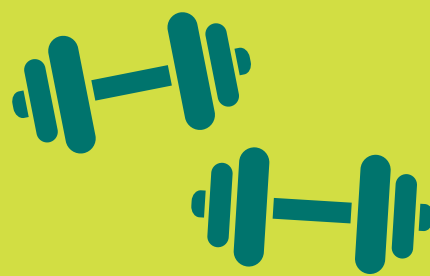
відкласти або запобігти заміні суглобу



затримати або запобігти погіршенню функцій



зменшити біль суглобу



Остеоартрит можна успішно лікувати.

Проконсультуйтеся із вашим фізичним терапевтом щодо кращих для вас видів вправ.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER