

# ممارسة التمارين مع التهاب المفاصل العظمي

## لتمرين أولاً



تعتبر ممارسة الرياضة والنشاط البدني من الاستراتيجيات الآمنة المثبتة علمياً على أنها الخط الأول لمرض التهاب المفاصل العظمي.

التمارين الرياضية لديها القدرة على :

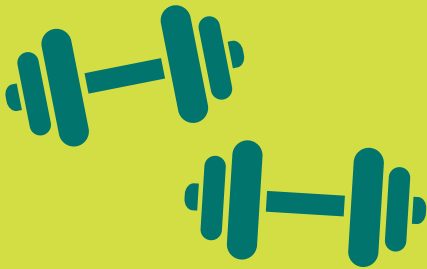
تأخير أو منع استبدال المفصل



تأخير أو منع التدهور الوظيفي للمفصل



تقليل آلام المفاصل



يمكن علاج التهاب المفاصل العظمي بنجاح.  
اطلب المشورة من أخصائي العلاج الطبيعي حول  
أنواع التمارين المناسبة.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

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