

# Остеоартритын үеийн дасгал хөдөлгөөн

## Нэгдүгээрт ДАСГАЛ

Дасгал болон идэвхтэй хөдөлгөөн нь остеоартритын эхний ээлжинд авах тэргүүн шугамын арга хэмжээ билээ.



Дасгал хийснээр:



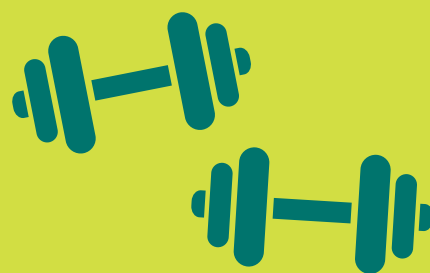
Үе солихоос урьдчилан сэргийлэх, хойшлуулах



Үйл ажиллагааны бууралтаас урьдчилан сэргийлэх, хойшлуулах



Үений өвдөлтийг бууруулах



Остеоартритыг амжилттай менежмент хийх боломжтой. Таньд тохирсон дасгалын төрлийн талаар Хөдөлгөөн засалчаас зөвлөгөө аваарай.

