

# Exercitando-se com osteoartrite

## Exercite-se primeiro

O exercício e a atividade física são estratégias de gerenciamento de primeira linha, seguras e baseadas em evidências para a osteoartrite.



Eles podem:



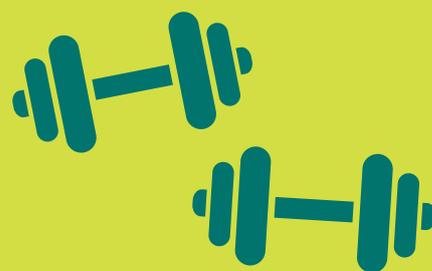
retardar ou impedir a cirurgia de prótese da articulação



retardar ou prevenir o declínio funcional



reduzir a dor nas articulações



A osteoartrite pode ser gerenciada com sucesso.

Procure orientação de um fisioterapeuta sobre os tipos certos de exercício para você.

