

Tập thể dục với bệnh lý thoái hoá khớp

Tập thể dục trước

Tập thể dục và hoạt động thể chất là chiến lược quản lý đầu tay an toàn và dựa trên bằng chứng đối với bệnh lý thoái hoá khớp.

Nó có thể:



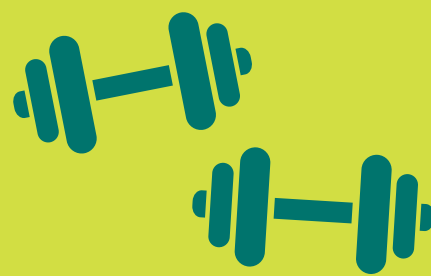
trì hoãn hoặc ngăn ngừa việc thay khớp



trì hoãn hoặc ngăn ngừa sự suy giảm chức năng



giảm đau khớp



Thoái hoá khớp có thể được quản lý thành công.

Tìm kiếm lời khuyên từ chuyên viên vật lý trị liệu về các loại bài tập phù hợp.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER