

Остеоартритын үеийн дасгал хөдөлгөөн

Би дасгал хийж болох уу?

Дасгал нь нас, ОА-ын шинж тэмдэг, чадвар алдалтын түвшингөөс үл хамааран бүх ОА-тай хүмүүст тохиромжтой. Дасгалын төрөлд дараах багтана.

Үүнд:



Хэсэг бүлэг
булчингийн хүч



Хэвийн хөдөлгөөнийг
дэмжих



Үений хөдөлгөөн
дэмжих



бие махбодын
идэвхтэй хөдөлгөөн
нь суугаа хэв маягийн
хугацааг багасгаж,
амьсгал зүрх судасны
ачаалал даах
чадварыг
сайжруулна.



Дасгалт хөтөлбөр нь таны хүсэл,
зорилгод нийцсэн хийж болохуйц
байх талаар хөдөлгөөн засалчтайгаа
ярилцах, дасгал нь аюулгүй бөгөөд
хийхэд тохиромжтой байх.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER