

# Telesna vadba z osteoartrozo

## Ali lahko telovadim?

Vadba je primerna za VSE ljudi z osteoartrozo, ne glede na starost, resnost simptomov osteoartroze ali stopnjo zmanjšane zmožnosti.



Vsebovati mora:



področno krepitev mišic;



običajne gibalne vzorce;



premikanje sklepov;



splošno telesno dejavnost za povečanje aerobne pripravljenosti in zmanjšanje časa sedenja.



Pogovorite se s svojim fizioterapevtom o programu vadbe, ki bo prilagojen vašim potrebam, da bo vadba zagotovo ustrezna in varna.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER