

KINESITHERAPIE EN ARTRITIS

Hoe kinesitherapie kan helpen

Kinesitherapeuten maken deel uit van een multidisciplinair team dat je kan helpen je artritis te beheersen. Ze zullen je actief en in beweging helpen te blijven.

Strategieën kunnen zijn:



een oefenprogramma op maat opstellen



kracht, uithouding, mobiliteit en activiteitsniveau opbouwen



ondersteuning bij het opbouwen van vaardigheden om pijn, zwelling en stijfheid tegen te gaan



Een kinesitherapeut zal je holistisch beoordelen en je helpen toegang te krijgen tot andere zorgprofessionals om je te helpen met je artritis om te gaan.



**World
PT Day**
2023

8 SEPTEMBER