

Ασκούμαι με Οστεοαρθρίτιδα

Πρώτα η άσκηση

Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα είναι ασφαλείς και επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές αντιμετώπισης της οστεοαρθρίτιδας.

Μπορείτε να:



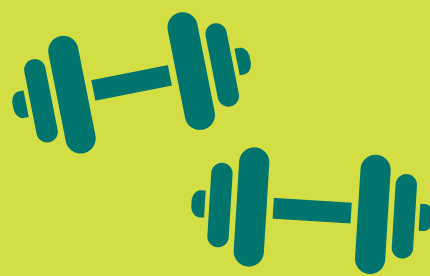
Καθυστερήσετε ή να αποτρέψετε την αντικατάσταση της άρθρωσης



Καθυστερήσετε ή να αποτρέψετε τη μείωση της λειτουργικότητας



Μειώσετε τον πόνο των αρθρώσεων



Η Οστεοαρθρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς.

Ζητήστε συμβουλή από έναν φυσικοθεραπεύτη-τρια για τις καταλληλότερες ασκήσεις για εσάς.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER