

# Ασκούμαι με Οστεοαρθρίτιδα

## Μπορώ να ασκηθώ;

Η άσκηση είναι κατάλληλη για **ΟΛΟΥΣ** τους ανθρώπους με Οστεοαρθρίτιδα, ανεξαρτήτως ηλικίας, έντασης των συμπτωμάτων ή του βαθμού του κινητικού περιορισμού.



Θα πρέπει να περιλαμβάνει:



Τοπική μυϊκή ενδυνάμωση



Επανεκπαίδευση φυσιολογικών προτύπων κίνησης



Κινητοποίηση των αρθρώσεων



Γενική σωματική δραστηριοποίηση για την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και την ελαχιστοποίηση του καθιστικού χρόνου.



Μιλήστε με τον Φυσικοθεραπευτή σας για ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης το οποίο είναι προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες, για να εξασφαλίσετε ότι η άσκηση είναι εφικτή και ασφαλής.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER