



World PT Day 2022

Μπορώ να γυμναστώ με οστεοαρθρίτιδα?

Η άσκηση είναι κατάλληλη για **ΟΛΑ** τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα, ανεξαρτήτως ηλικίας, σοβαρότητας των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας ή του επιπέδου του κινητικού περιορισμού..

Θα πρέπει να περιλαμβάνει:



Τοπική μυϊκή
ενδυνάμωση



Επανεκπαίδευση
φυσιολογικών προτύπων
κίνησης



Κίνηση αρθρώσεων



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

Μίλα με έναν φυσικοθεραπευτή για να εξασφαλίσεις ότι η άσκηση είναι εφικτή και ασφαλής.



**World
Physiotherapy**

#worldptday