

Telesna vadba z osteoartrozo

Vadba je na prvem mestu

Vadba in telesna dejavnost sta varna in najpomembnejša z dokazi podprta načina za obvladovanje osteoartroze.

Vadba in telesna dejavnost lahko:



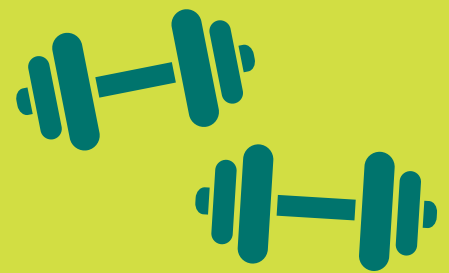
odložita ali preprečita menjavo sklepa;



odložita ali preprečita upad funkcijske zmogljivosti;



zmanjšata bolečino v sklepih.



Osteoartrozo je možno uspešno obvladovati.

Poiščite nasvet fizioterapevta glede prave vrste vadbe za vas.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER