

変形性関節症と運動

運動はできますか？

運動は、年齢や変形性関節症の症状の重さ、障害の程度に関係なく、すべての変形性関節症の人に適しています。



運動の種類：



部分的な筋力のトレーニング



正しい運動パターン



関節運動



一般的な身体活動
(有酸素運動を増やし、座りっぱなしの時間を減らす)



理学療法士に、あなたのニーズに合った運動プログラムについて相談し、安全に行える運動なのかを確認しましょう。



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER