



World PT Day 2022

Posso fazer exercício com osteoartrose?

O exercício é adequado para **TODAS** as pessoas com osteoartrose, independentemente da idade, severidade dos sintomas ou nível de incapacidade.

Deverá incluir:



fortalecimento
muscular local



padrões normais de
movimento



mobilidade
articular



atividade física
geral

Fale com o/a seu/sua fisioterapeuta sobre um programa de exercício adaptado às suas necessidades, para garantir que o exercício é exequível e seguro.



World
Physiotherapy

#worldptday