

# 物理治療與關節炎

## 物理治療可以如何協助

物理治療師是多專業團隊的一員，可以幫助改善您的關節炎，並協助您保持活躍與維持身體活動。

可能的策略包含：



設計一個量身訂做的運動訓練計劃



增強您的力量、耐力、活動能力和活動量



協助您提高處理疼痛、腫脹和僵硬的技能



物理治療師將為您進行全面性的評估，並協助您獲得其他專業人員的照護，以改善您的關節炎。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day

2023

九月八日