

โรคหัวใจและหลอดเลือด กับข้ออักเสบรูมาตอยด์

คนที่เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์และข้ออักเสบแบบอื่น มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

คนที่เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ อาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดหัวใจวายมากขึ้นสองเท่า

คนที่เป็นโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ควรต้องดูแลตัวเองโดยหมั่นเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนด้วยตัวเอง เพื่อคงสุขภาพที่ดี กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่ม

- สมรรถภาพกาย
- ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ความยืดหยุ่น
- การทรงตัว
- บรรเทาอาการปวดเมื่อยและเหนื่อยล้า
- ลดภาวะซึมเศร้า
- ป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก



นักกายภาพบำบัดของท่าน สามารถแนะนำโปรแกรมการทำกิจกรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้ท่านค่อย ๆ เพิ่มเวลาในการเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้มากขึ้น



World
PT Day
2023

8 กันยายน



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday