

# BỆNH TIM MẠCH VÀ VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

Người bị viêm khớp dạng thấp (VKDT) và các rối loạn viêm khớp khác gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch (BTM).

Người bị VKDT có thể gặp phải nguy cơ suy tim gấp 2 lần.

Duy trì hoạt động thể chất chủ động sẽ cải thiện tình trạng sức khỏe, và được khuyến cáo với người bị VKDT. Hoạt động thể chất và tập thể dục có thể giúp:

- thể lực
- sức mạnh cơ
- tính dẻo dai
- thăng bằng
- đau và sự mệt mỏi
- trầm cảm
- ngăn ngừa giảm mật độ xương



Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn một chương trình hoạt động phù hợp với bạn để gia tăng tổng thời gian hoạt động chủ động của bạn một cách chậm rãi theo thời gian.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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



World  
PT Day  
2023

NGÀY 8 THÁNG 9