



World PT Day 2022

Puis-je faire de l'exercice avec de l'arthrose ?

L'exercice physique est approprié pour **TOUTES** les personnes atteintes d'arthrose, indépendamment de leur âge, de la gravité des symptômes de l'arthrose ou du niveau d'invalidité.

Il doit inclure :



un renforcement
des muscles
locaux



des mouvements
fonctionnels



des mouvements
articulaires



une activité
physique générale

Parlez à votre kinésithérapeute d'un programme d'exercices adapté à vos besoins, afin de vous assurer que l'exercice est à la fois réalisable et sûr



World
Physiotherapy

#worldptday