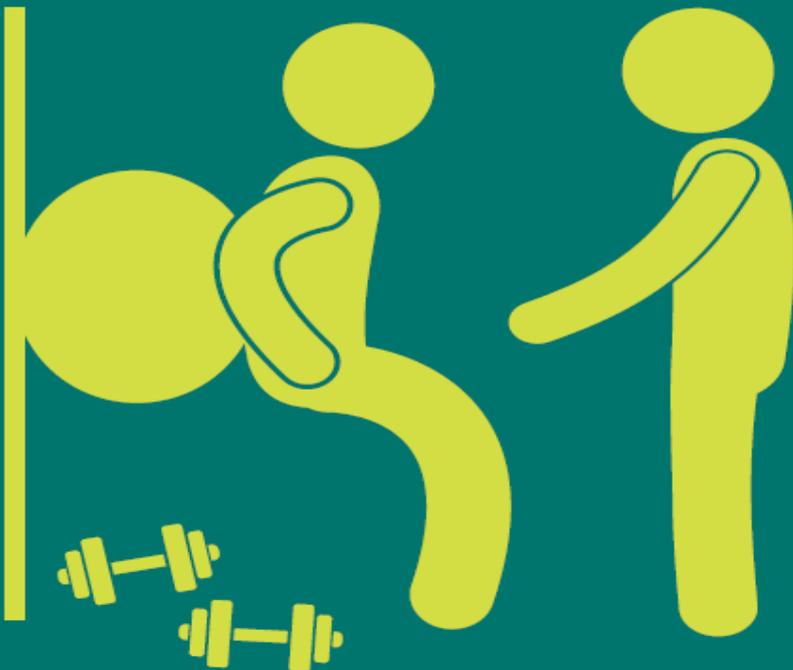


DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

8 SETEMBRO 2022



A osteoartrose é a doença reumática mais comum



A prática regular de exercício reduz o risco de osteoartrose, fraturas da anca, quedas em adultos mais velhos e pode prevenir ou atrasar a necessidade de cirurgia.

Fale com um(a) fisioterapeuta sobre a elaboração de um programa de exercício individualizado e baseado nas suas necessidades.



DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA

8 SETEMBRO 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.

