

# Cvičení s osteoartrózou

## Mohu cvičit?

Cvičení je vhodné pro **VŠECHNY** lidi s osteoartrózou, bez ohledu na věk, závažnost symptomů osteoartrózy nebo míru postižení.



Mělo by obsahovat:



posílení svalů



cvičení ve  
fyziologických  
pohybových vzorcích



zlepšení kloubní  
pohyblivosti



všeobecnou fyzickou  
aktivitu ke zvýšení  
aerobní kondice a  
minimalizaci doby  
sezení



Promluvte si se svým fyzioterapeutem o cvičebním plánu šitém na míru podle vašich potřeb, tak abyste zajistili, že cvičení bude přiměřené a bezpečné.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER