

# Cvičení s osteoartrózou

## Nejprve začněte s cvičením

Cvičení a fyzická aktivita jsou bezpečnou první volbou v léčbě osteoartrózy.

Mohou:



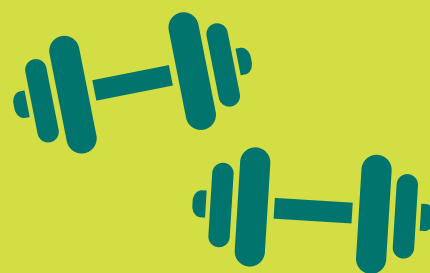
oddálit nebo zabránit výměně kloubu



oddálit nebo zabránit funkčnímu zhoršení



snížit bolest kloubů



S osteoartrózou je možné něco udělat.

Nechte si poradit od fyzioterapeuta, která cvičení jsou pro vás vhodná.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER