

# Trainieren mit Osteoarthritis

## Kann ich trainieren?

Training ist für ALLE Menschen mit Osteoarthritis geeignet, unabhängig vom Alter, der Schwere der osteoarthritischen Symptome oder dem Grad der körperlichen Einschränkung. Es sollte folgendes beinhalten:



Kräftigung lokaler Muskeln



Normale Bewegungsmuster



Gelenkbewegungen



Allgemeine körperliche Aktivität, um die aerobe Fitness zu verbessern und die inaktiven Zeiten zu minimieren



Sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen über ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, damit Ihr Training sowohl machbar als auch sicher ist.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER