

SABIES QUE...



No sempre produeix dolor i disfunció.



El dolor no indica la presència de dany.



L'exercici és beneficiós.

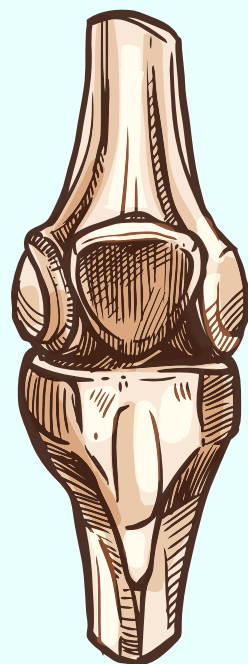


El repòs és contraproduent.



La fisioteràpia i l'exercici han de ser els tractaments de primera línia.

ARTROSI DE GENOLL



Comissió de Fisioteràpia
Neuromusculoesquelètica

ES RECOMANA



Evitar el sobrepès.



Controlar l'estrès i l'estat d'ànim.



Descansar adequadament.



Fer exercici pautat pel fisioterapeuta.



Evitar els mals hàbits i seguir una dieta saludable.