

TRE GODE RÅD TIL DIG MED ARTROSE

1

Al bevægelse er godt – søg rådgivning hos din fysioterapeut om, hvilken motion der er god for dig, og om målrettet artrosetræning kunne være relevant

2

Selv et lille vægttab kan give stor smertelindring, hvis du er overvægtig

3

Lær mere om artrose – tal med din fysioterapeut eller Gigtforeningens rådgivning om, hvordan du bedre kan leve dit liv med artrose



Vi holder mennesker i bevægelse



Gigtforeningen
Et godt liv i bevægelse