

IL DOLORE CRONICO E L'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico è un trattamento efficace per alleviare il dolore cronico

I fisioterapisti hanno abilità uniche che gli permettono di formulare specifici programmi di esercizio



I benefici dell'esercizio fisico per il dolore cronico



Flessibilità

Conservare la flessibilità e il movimento



Apparato cardiovascolare

È importante per la salute dell'apparato cardiovascolare



Forza

Aiuta a costruire e mantenere il tono muscolare



Umore

Migliora l'umore e il benessere generale



Gestione del dolore

Aiuta a controllare il dolore e aumenta la fiducia in se stessi per la ripresa delle proprie attività



Riprendere il controllo

Riprendi il controllo della tua vita e riduci la paura



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org