

HVZ EN REUMATOÏDE ARTRITIS

Mensen met reumatoïde artritis (RA) en andere inflammatoire gewrichtsaandoeningen hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (HVZ).

Mensen met RA lopen twee keer zoveel risico op het ontwikkelen van hartfalen.

Fysiek actief zijn verbetert de gezondheidsresultaten en wordt aanbevolen voor mensen met RA.

Lichamelijke activiteit en lichaamsbeweging kunnen helpen bij:

- fysieke fitheid
- pijn en vermoeidheid
- spierkracht
- depressie
- flexibiliteit
- verlies van botdichtheid voorkomen
- evenwicht



Je kinesitherapeut begeleidt je in een oefenprogramma op maat om langzaam de tijd die je actief bent op te bouwen.



**World
PT Day**
2023

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday