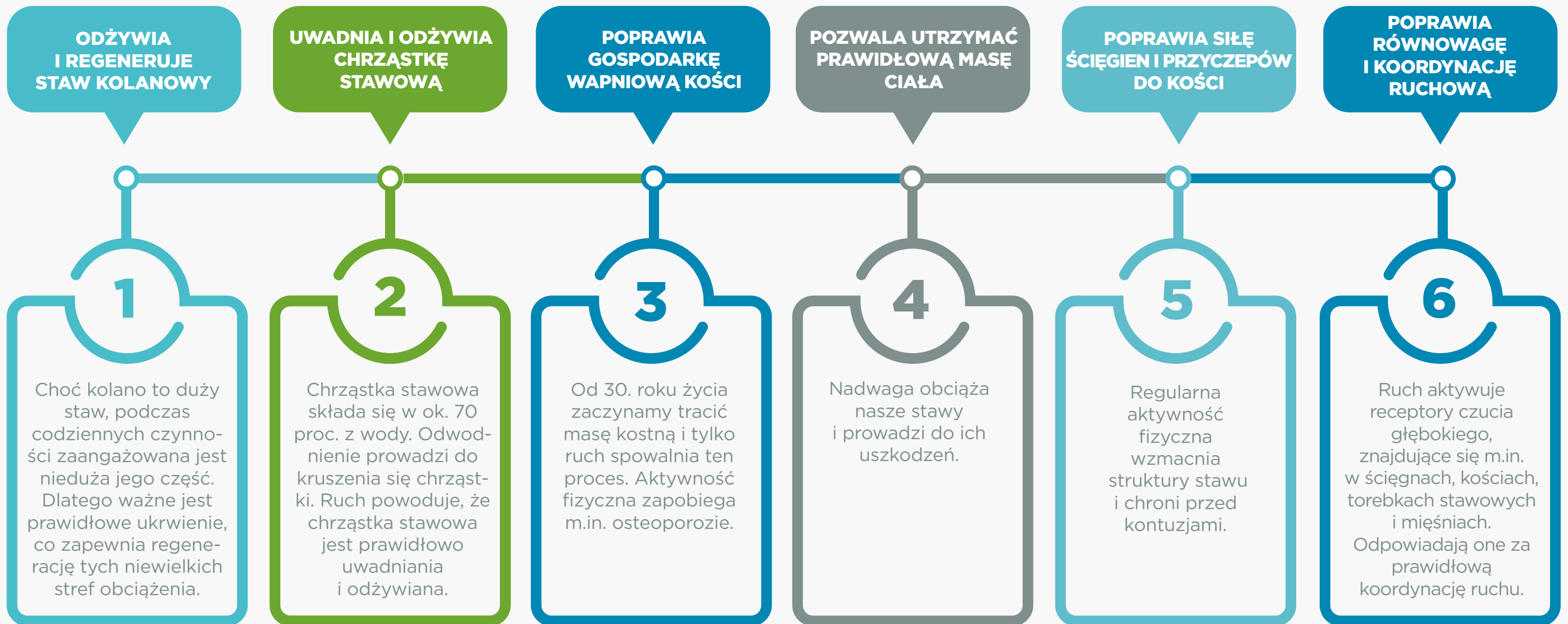


KOLANA LUBIĄ RUCH

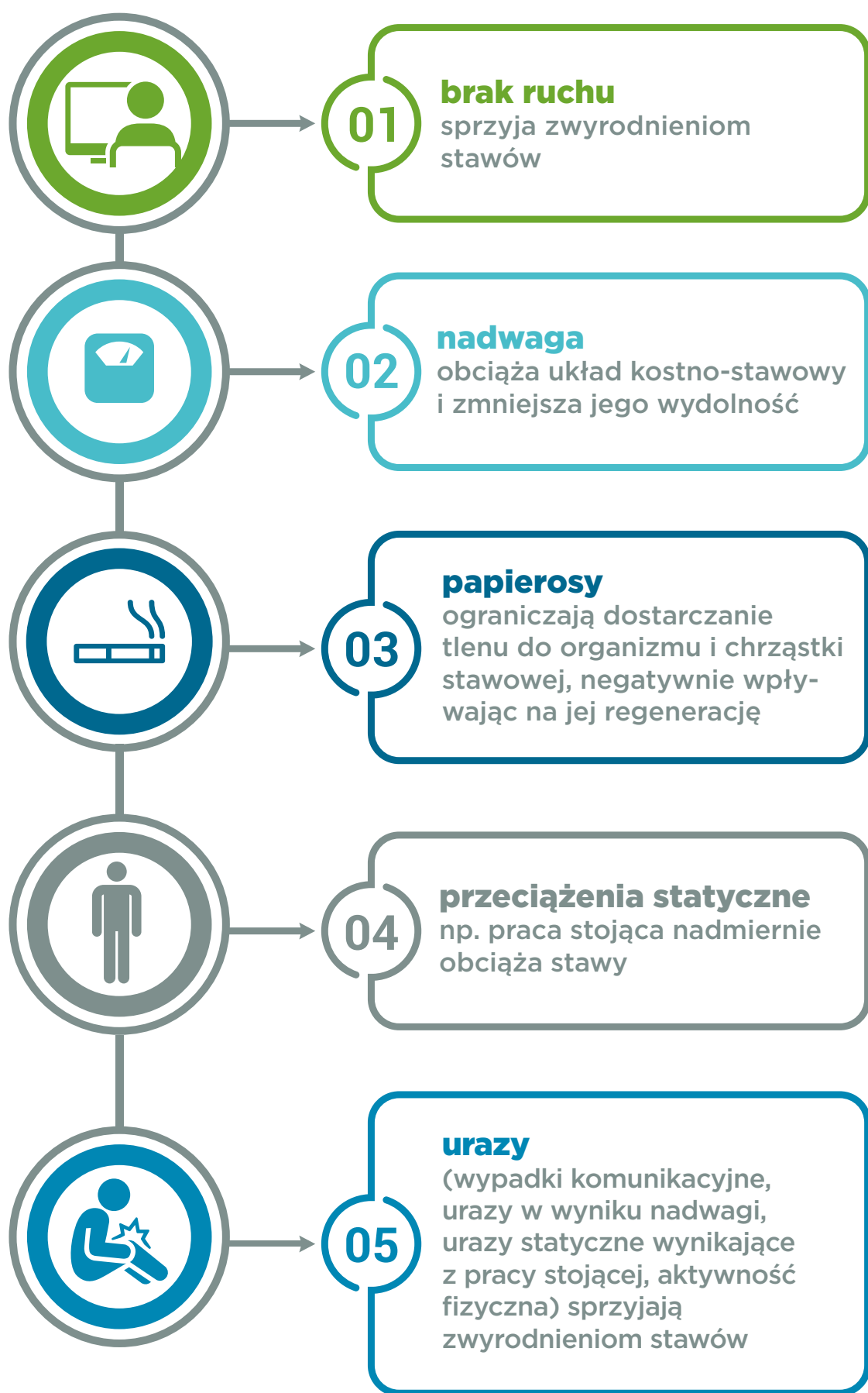


Kolano jest największym stawem człowieka. Opiera się na nim cały ciężar naszego ciała. Aby służyło nam jak najdłużej musimy o nie dbać.

DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST WAŻNA DLA NASZYCH KOLAN?



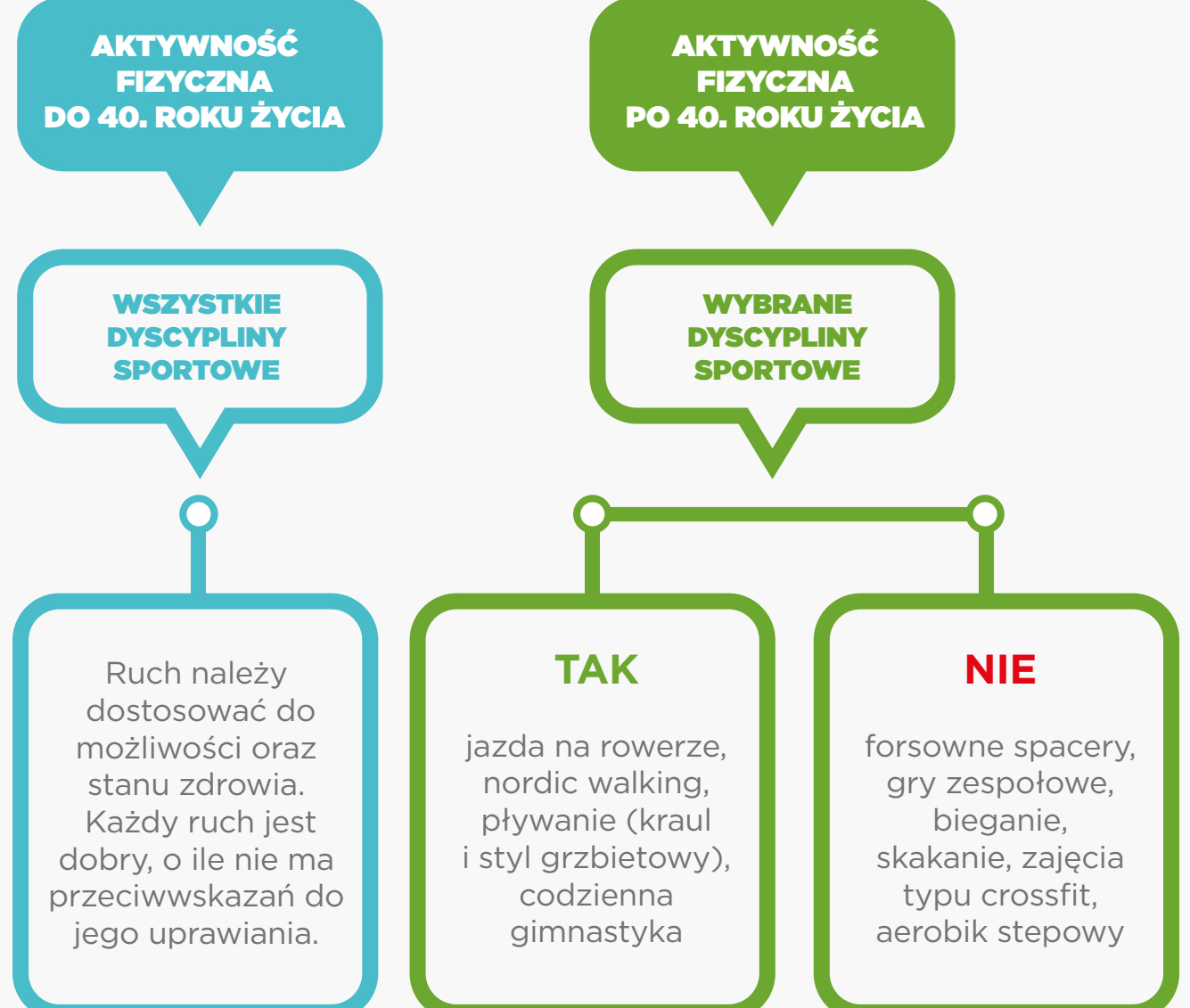
CZEGO NIE LUBIĄ KOLANA?



RUCH TO ZDROWIE

Ruch jest niezbędny do utrzymania organizmu i narządu ruchu w dobrym stanie. Ale zdaniem ortopedów naszej codziennej aktywności powinna towarzyszyć dodatkowo aktywność rekreacyjna.

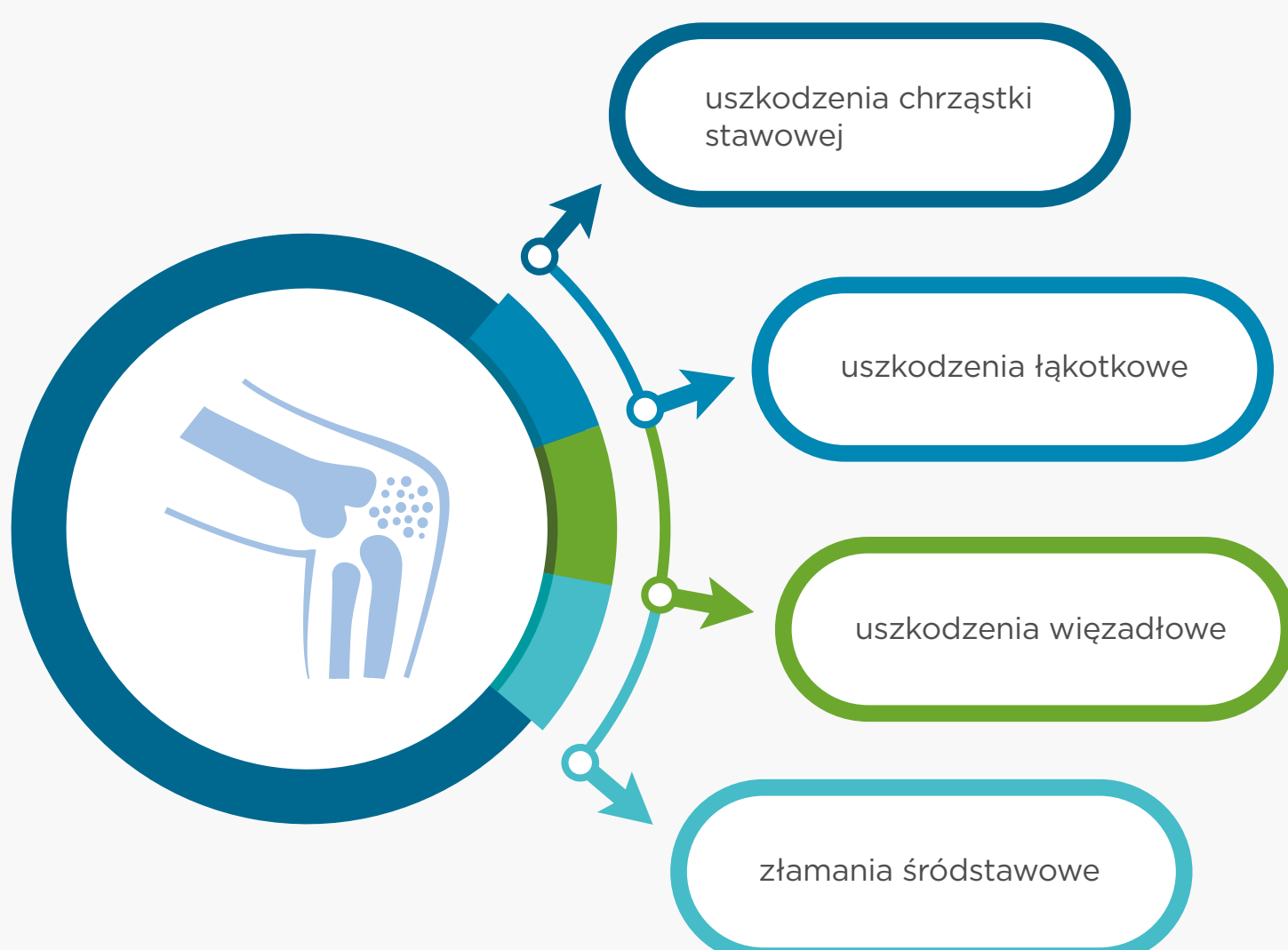
Najlepsza rekreacja to ćwiczenia wykonywane co drugi dzień: taki tryb pozwala tkance mięśniowej na regenerację.



CZY WIESZ, ŻE...

- + aerobik stretchingowy to najbardziej uniwersalna aktywność dla różnych grup wiekowych ponieważ nie obciąża stawów kolanowych? Większość ćwiczeń wykonywana jest w parterze!
- niektóre elementy jogi mogą powodować przeciążenia statyczne? Zanim pójdziesz na zajęcia, skonsultuj to ze specjalistą!

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY STAWU KOLANOWEGO



METODY LECZENIA STAWU KOLANOWEGO

Metoda leczenia zależy od rodzaju i wielkości patologii w stawie kolanowym, wieku i sprawności pacjenta oraz jego oczekiwań.

Zadaniem lekarza prowadzącego jest dobranie jak najlepszej metody leczenia i umożliwienie pacjentowi aktywności na długie lata.

