

PILATES PARA PACIENTES REUMATOLÓGICOS



@Reumato.phd

Pilates para pacientes reumatológicos

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de exercícios físicos, como o pilates, em todas as fases da vida para manter uma boa saúde e qualidade de vida. Ótimo!

Mas é importante que qualquer prática seja orientada para o tiro não sair pela culatra. Um profissional pode analisar a faixa etária do indivíduo do ponto de vista osteoarticular, principalmente se houver histórico de doenças, traumas, lesões ou dores articulares. Cuide-se!

Dra. Carla Dionello | Reumatologista CRM 52-814660 | RQE 13098 Reumatologia | Rio de Janeiro/RJ
Consultório em Ipanema: (21)41114879

#REPOST @reumato.phd

[Read More](#)
