



Quem tem artrose nos joelhos pode fazer exercícios?

Para amenizar os efeitos da artrose nos joelhos é importante fortalecer a musculatura da região, treinar o equilíbrio corporal e realizar exercícios aeróbicos de baixo impacto. Os exercícios físicos e a alimentação saudável ajudam o paciente a conviver com mais tranquilidade com a artrose e fazem também com que ela não manifeste seus sintomas de forma mais forte.

As atividades aeróbicas, são fundamentais para a produção do líquido sinovial (responsável pela lubrificação das cartilagens), mas frisamos que precisam ser de baixo impacto, como a natação e a bicicleta.

No caso do treino de equilíbrio, seu corpo vai aprender a distribuir melhor a carga corporal, evitando sobrecarregar os joelhos.

Lembrem-se de consultar seu médico antes de iniciar a atividade física e só a faça com acompanhamento de um profissional da área.

#REPOST @reumato_clinica

[Read More](#)
