

¿Como manejo mi artritis?

No hay una cura definitiva para la artritis.

Pero puede controlar el dolor.

Hable con su medico, le ofrecerá el mejor tratamiento.



ARTRITIS



PUENTES DE SALUD



Horario de Servicio: Jueves 6pm – 9pm

18th & South St.

Teléfono 215-490-6700

E-Mail: Puentes.de.salud@gmail.com

¿QUÉ ES ARTRITIS?

Hay dos tipos de artritis

Ejercicios de Artritis

Levantar las piernas puede ayudar el dolor de las rodillas



Artritis Reumatoide

Los tejidos en las articulaciones se inflaman.

¡La inflamación causa mucho dolor!

También puede hacer que las articulaciones pierdan la forma normal.

Osteoartritis

El espacio entre las articulaciones dejan de funcionar adecuadamente.

Eso causa dolor, porque el hueso hace fricción con el otro hueso.

Ejercicios de Artritis

