



# World PT Day 2022

Η Οστεοαρθρίτιδα είναι ο  
πιο κοινός τύπος αρθρίτιδας.



Η τακτική άσκηση  
μειώνει τον κίνδυνο  
εμφάνισης της ΟΑ, των  
καταγμάτων ισχίου,  
τον κίνδυνο των  
πτώσεων σε  
ηλικιωμένα άτομα και  
μπορούν να  
αποτρέψουν ή να  
καθυστερήσουν την  
ανάγκη για  
χειρουργική επέμβαση.

Μίλα με έναν φυσικοθεραπευτή για τη  
δημιουργία εξατομικευμένου  
προγράμματος θεραπευτικής άσκησης  
βασισμένο στις ανάγκες σου.



World  
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)