

Prevenção da osteoartrite

Fatores de risco para osteoartrite



lesão articular prévia
(em qualquer idade)



sobrepeso/
obesidade



idade (aumenta
à medida
que envelhece)



ser mulher



história familiar

Os fatores de risco mais modificáveis
são lesão articular e obesidade

Ser fisicamente ativo, fortalecer os músculos ao redor da articulação e perder peso, se necessário, são as coisas mais importantes que você pode fazer para controlar sua osteoartrite.

Um fisioterapeuta poderá orientar sobre o melhor programa de exercícios para você.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 DE SETEMBRO