

预防骨关节炎



骨关节炎是最常见的一种关节炎

恒常的运动可以减低骨关节炎、髌部骨折、老年人跌倒风险，和能防止或延后手术的需要。



跟物理治疗师沟通，根据你的需要建立个人化的训练计划。

