

# 預防退化性關節炎

## 退化性關節炎的 風險因子



曾經有關節損傷  
(任何年紀)



過重/肥胖



年齡  
(隨年紀增加而上升)



女性



家族史

關節損傷與肥胖是最容易調控改變的二個風險因子

保持身體活躍, 強化關節附近的肌肉與減重(若有需要), 是您自身對控制自己的退化性關節炎最重要的事項。

物理治療師可以建議您最適合您的運動計畫。



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER