

# 预防骨关节炎

## 骨关节炎的风险因素



关节曾经受伤  
(任何年龄)



体重过重 / 肥胖



年龄  
(随年龄增长风险增加)



女性



家族史

最能够被改变的风险因素为关节受伤和肥胖

如有需要, 保持活跃, 强化关节周围的肌肉和减轻体重, 是你能够做到最有效的控制骨关节炎的方法。物理治疗师可以给你最好的运动计划的建议。



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022  
8 SEPTEMBER