

退化性關節炎的運動

運動第一

運動和日常體能活動是安全且具實證，為處理退化性關節炎(OA)的首要策略。



它們可以：



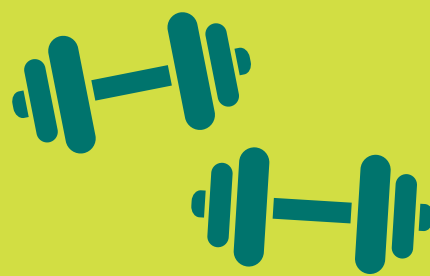
延緩或避免關節置換



延緩或避免功能退化



緩解關節疼痛



退化性關節炎可以獲得有效的改善

藉由物理治療師的建議，協助您選擇適合的運動方法。

