

預防退化性關節炎



退化性關節炎是最常見的一種關節炎

規律運動可以降低罹患退化性關節炎、髖關節骨折與年長者跌倒的風險，也可以預防或延緩手術的需求。



請與物理治療師討論如何依據您的需求來規劃個別化的訓練計畫。

