

Nivelrikon ehkäisy



Nivelrikko on yleisin nivelsairaus

Säännöllinen liikunta pienentää nivelrikon ja lonkkamurtumien riskiä sekä ikääntyneiden kaatumisriskiä ja voi ehkäistä tai siirtää leikkauksen tarvetta.



Keskustele fysioterapeutin kanssa yksilöllisen harjoitusohjelman laatimisesta tarpeidesi mukaan.

