

# Профилактика остеоартрита



## Остеоартрит – наиболее распространенный вид артрита

Регулярные физические упражнения снижают риск развития остеоартрита, переломов шейки бедра, риска падений у пожилых людей и могут предотвратить или отсрочить необходимость операции.



Поговорите с физическим терапевтом о создании индивидуальной программы тренировок, основанной на ваших потребностях.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 СЕНТЯБРЯ