

Ngăn ngừa bệnh lý thoái hoá khớp



Thoái hoá khớp là loại viêm khớp phổ biến nhất

Tập thể dục thường xuyên làm giảm nguy cơ thoái hoá khớp, gãy xương chậu, nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi và có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn nhu cầu phẫu thuật.



Trao đổi với chuyên viên vật lý trị liệu của bạn về việc xây dựng một chương trình rèn luyện được cá nhân hoá dựa trên những nhu cầu của từng cá nhân.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER