

Prevenció de l'artrosi

Factors de risc de l'artrosi



lesió articular prèvia
(a qualsevol edat)



sobrepès/obesitat



l'edat (augmenta a
mesura que envellim)



ser dona



antecedents
familiars

Els factors de risc més modificables són les lesions articulars i l'obesitat

Mantenir-se físicament actiu, enfortir els músculs que envolten l'articulació i perdre pes, si cal, són les coses més importants que pots fer per controlar l'artrosi. Un/a fisioterapeuta et podrà aconsellar sobre el millor programa d'exercicis per a tu.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRE