

# Preprečevanje osteoartroze

## Dejavniki tveganja za nastanek osteoartroze:



prejšnja poškodba sklepa  
(v kateri koli starosti)



prekomerna  
telesna masa/debelost



starost (povečuje  
se s staranjem)



ženski spol



družinska anamneza

Najbolj **obvladljiva** dejavnika tveganja sta  
**poškodba sklepa in debelost.**

Telesna dejavnost, krepitev mišic okrog posameznega sklepa in zmanjšanje telesne mase, če je to potrebno, so najpomembnejši ukrepi, ki jih lahko naredite za obvladovanje osteoartroze. Fizioterapevt vam bo lahko svetoval, kateri je najboljši program vadbe za vas.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER