

# Prevenirea artrozei

## Factori de risc pentru artroză



Leziuni anterioare ale  
articulațiilor (la orice vârstă)



Greutatea crescută  
/Obezitatea



Vârsta (riscul crește  
pe măsură ce îmbătrâniți)



Sexul – femeile  
sunt mai predispuse



Istoricul familial

Cei mai ușor de evitat factor de risc sunt traumatismele articulațiilor și obezitatea

Cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă gestiona artroza este să fiți o persoană activă, să tonificați mușchii din jurul articulațiilor și să pierdeți în greutate. Un fizioterapeut v-ar putea sfătui privitor la cel mai bun program de exerciții pentru dumneavoastră.

