

# Forvarnir gegn slitgigt

## Áhættuþættir fyrir slitgigt



saga um liðáverka



ofþyngd/offita



aldur (auknað líkar með hærri aldri)



að vera kona



fjölskyldusaga

Þeir þættir sem við höfum mest áhrif á eru liðáverkar og ofþyngd

Að vera líkamlega virkur, styrkja vöðva í kringum liðinn og að léttast, ef þú þarft þess, er það mikilvægasta sem þú getur gert til að meðhöndla slitgigtina.

Sjúkráþjálfari getur leiðbeint þér með val á heppilegri þjálfun.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER