

# Prevención de la artrosis



## La artrosis es el tipo de artritis más común

El ejercicio regular reduce el riesgo de artrosis, las fracturas de cadera y el riesgo de caídas en los adultos mayores, y puede prevenir o retrasar la necesidad de la cirugía.



Habla con un fisioterapeuta para elaborar un programa de entrenamiento individualizado basado en tus necesidades.

