

# Запобігання остеоартриту



## Остеоартрит є найбільш розповсюджений серед інших типів артриту

Систематичне виконання вправ, знижує ризик появи остеоартриту, перелому стегна, ризик падіння у літніх людей, а також може запобігти або відтермінувати необхідність операції.



Поговоріть із вашим фізичним терапевтом про створення індивідуальної програми навчання, згідно ваших потреб.

