

# Osteoarthritis vorbeugen



## Osteoarthritis ist die häufigste Form der Arthritis

Regelmäßiges Training verringert Ihr Risiko einer Osteoarthritis, einer Hüftfraktur, eines Sturzes bei älteren Erwachsenen und kann die Notwendigkeit einer Operation verhindern oder hinauszögern.



Sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen darüber ein individuelles Trainingsprogramm auf Basis Ihrer Bedürfnisse zu erstellen.

