

# Osteoartrīta profilakse



## Osteoartrīts ir izplatītākais artrīta veids

Regulāra fizisku vingrinājumu\* veikšana samazina osteoartrīta, gūžas kakliņa lūzumu un kritienu risku vecāka gadagājuma cilvēkiem, kā arī var novērst vai atlikt ķirurģiskas iejaukšanās nepieciešamību.

\*Fiziski vingrinājumi=treniņi - plānota, strukturēta, sistemātiska un regulāra pieeja vingrinājumu veikšanā.



Sazinies ar fizioterapeitu par individuālas, uz Tavām vajadzībām balstītas, treniņprogrammas izstrādi.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER