

# Forebygging av artrose



## Artrose er den vanligste typen leddsykdom

Jevnlig trening minsker risikoen for at du får artrose og for hoftebrudd og fall hos eldre voksne, og kan gjøre at du unngår eller kan utsette operasjoner.



Søk råd hos en fysioterapeut om utformingen av et treningsprogram som er tilpasset dine behov og forutsetninger.

