

# Prevence osteoartrózy

## Rizikové faktory pro osteoartrózu



předchozí poranění kloubu (v jakémkoli věku)



nadváha/obezita



věk (s přibývajícím věkem se riziko zvyšuje)



pohlaví (u žen je osteoartróza častější)



výskyt osteoartrózy v rodině

**Z rizikových faktorů můžeme nejvíce ovlivnit poranění kloubů a obezitu**

Co můžete pro sebe udělat, pokud máte osteoartrózu? Důležité je být fyzicky aktivní, posilovat svaly kolem kloubu a zredukovat váhu, pokud je to nutné. Fyzioterapeut je schopen vám poradit nejlepší cvičební plán podle vašich potřeb.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER