

Prévention de l'arthrose

Facteurs de risque de l'arthrose



une blessure antérieure
à une articulation
(à tout âge)



le surpoids/
obésité



l'âge (augmente
avec l'âge)



être une femme



les antécédents
familiaux

Les facteurs de risque les plus modifiables sont les lésions articulaires et l'obésité

L'activité physique, le renforcement des muscles autour de l'articulation et la perte de poids, si nécessaire, sont les mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour vivre mieux avec votre arthrose. Un physiothérapeute pourra vous conseiller sur le programme d'exercices le plus adapté à votre cas.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBRE