

# Prevenire l'osteoartrite

## Fattori di rischio per l'osteoartrite



precedente lesione articolare (a qualsiasi età)



sovrappeso/obesità



età (il rischio aumenta con l'avanzare dell'età)



essere una donna



storia familiare

**I fattori di rischio maggiormente modificabili sono le lesioni articolari e l'obesità**

Essere fisicamente attivi, rinforzare i muscoli intorno all'articolazione e perdere peso, se necessario, sono le cose più importanti che puoi fare per gestire la tua osteoartrite.

Un fisioterapista saprà consigliarti sul miglior programma di esercizi per te.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER