

Остеоартритын эрсдэлт хүчин зүйлс



өмнө нь авж байсан
үений бэртэл гэмтэлүүд
(аль ч насанд)



биеийн жингийн
илүүдэл
болон таргалалт



нас
(нас ахих тусам
эрсдэл нэмэгдэнэ)



эмэгтэйчүүдэд



гэр бүлийн түүх

Хамгийн их нөлөөлдөг эрсдэлт хүчин зүйлс нь өмнөх үений бэртэл гэмтэл болон таргалалт

Биемахбодийн идэвхтэй үйл ажиллагаа, мөчдийн ойролцоох булчингийн хүчийг сайжруулах, биеийн жингээ хасах (хэрвээ шаардлагатай бол) нь остеоартрит өвчнийг эмчлэхэд хамгийн чухал зүйлс юм. Хөдөлгөөн засалч нь танд хамгийн сайн тохиромжтой дасгалын хөтөлбөрийн талаар зөвлөгөө өгнө.

