

Osteoartrīta profilakse

Osteoartrīta riska faktori



iepriekšējas locītavu traumas (jebkurā vecumā)



palielināts svars/
aptaukošanās



vecums (palielinās
kļūstot vecākam)



sieviešu dzimums



ģimenes slimību vēsture

Locītavu traumas un aptaukošanās ir visietekmējāmākie riska faktori.

Būt fiziski aktīvam, stiprināt muskuļus ap locītavām un samazināt ķermeņa masu, ja tas nepieciešams – šīs ir svarīgākās lietas, ko vari darīt, lai kontrolētu osteoartrītu. Fizioterapeits spēs ieteikt labāko vingrinājumu programmu Tev!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER