

# ओस्टियोआर्थराइटिस र व्यायाम

## पहिले व्यायाम

ओस्टियोआर्थराइटिसको लागि व्यायाम र शारीरिक गतिविधि सुरक्षित र प्रमाण-आधारित पहिलो लाइन व्यवस्थापन रणनीतिहरू हुन्।

व्यायामले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छन्:



जोर्नी प्रतिस्थापन रोक्न वा ढिलाइ गर्न



कार्यात्मक गिरावट रोक्न वा ढिलाइ गर्न



जोर्नी दुखाइ कम गर्न



ओस्टियोआर्थराइटिस सफलतापूर्वक व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ।

आफ्नो लागि सही प्रकारको व्यायामको बारेमा फिजियोथेरापिस्टसँग सल्लाह लिनुहोस्।

