

ओस्टियोआर्थराइटिसको रोकथाम

ओस्टियोआर्थराइटिसका लागि जोखिम कारकहरू



जोर्नीको चोट
(कुनै पनि उमेरमा)



अधिकतौल /मोटोपन



उमेर बढी हुदै जादा



एक महिला हुनु



पारिवारिक इतिहास

सबैभन्दा परिमार्जनयोग्य जोखिम कारकहरू जोर्नीको चोट र मोटोपना हुन्

शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु, जोर्नी वरिपरिको मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउनु र तौल घटाउनु, यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने, तपाईंले आफ्नो ओस्टियोआर्थराइटिस व्यवस्थापन गर्न सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराहरू हुन्। एक फिजियोथेरापिस्टले तपाईंको लागि उत्तम व्यायाम कार्यक्रमको बारेमा सल्लाह दिन सक्षम हुनेछन्।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER