

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کی روک تھام

(اوسٹیو آرٹھرائٹس) کے خطرے کے عناصر



کسی بھی عمر میں لگی جوڑوں کی چوٹ



موٹاپہ / زیادہ وزن



بڑھتی عمر



عورت ہونا



موروثی بیماری

سب سے زیادہ قابل تبدیلی عناصر جوڑوں کی چوٹ اور موٹاپہ ہے۔

جسمانی طور پر متحرک رہنا، جوڑوں کے آس پاس کے پٹھوں کو مضبوط کرنا اور وزن کم کرنا (اگر آپ کو اس کی ضرورت ہے) یہ سب اہم چیزیں ہیں جو گنٹھیا کی روک تھام کے لیے موزوں ہیں۔



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER