ऑस्टियोआर्थराइटिस की रोकथाम

ऑस्टियोआर्थराइटिस गठिया का सबसे आम प्रकार है

नियमित व्यायाम आपके OA, हिप फ्रैक्चर, वृद्ध वयस्कों में गिरने के जोखिम को कम करता है और सर्जरी की आवश्यकता को रोक सकता है या विलंबित कर सकता है।

अपनी आवश्यकताओं के आधार पर एक व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाने के बारे में फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday

World PT Day 2022

8 SEPTEMBER