

# ऑस्टियोआर्थराइटिस की रोकथाम

## ऑस्टियोआर्थराइटिस के जोखिम कारक



पिछली जोड़ों की चोट  
(किसी भी उम्र में)



अधिक वजन/मोटापा



आयु  
(बढ़ती उम्र के साथ)



एक महिला होने के नाते



पारिवारिक इतिहास

सबसे परिवर्तनीय जोखिम कारक जोड़ों की चोट और मोटापा हैं

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, जोड़ के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करना और जरूरत पड़ने पर वजन कम करना सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं जो आप अपने ऑस्टियोआर्थराइटिस को प्रबंधित करने के लिए कर सकते हैं।

एक फिजियोथेरेपिस्ट आपके लिए सर्वोत्तम व्यायाम कार्यक्रम के बारे में सलाह दे सकेगा।



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER