

# 运动与骨关节炎

## 运动至上

运动和体能活动是安全和循证的第一线骨关节炎治疗方案

运动可以：



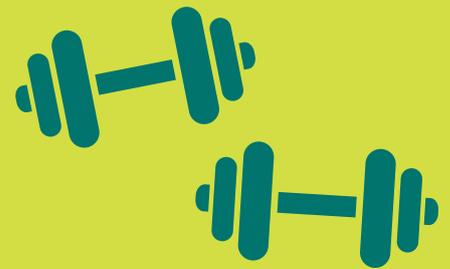
延缓或防止关节置换



延缓或防止功能衰退



减轻关节疼痛



骨关节炎是可以成功地管理的  
向物理治疗师寻求适合你的运动的意见

