

# منع التهاب المفاصل



## التهاب المفاصل العظمي هو أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً



ممارسة التمرين بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي ، والكسور في الورك ، وخطر السقوط لدى كبار السن ، ويمكن أن يمنع أو يؤخر الحاجة إلى الجراحة.



تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي  
حول تنظيم برنامج تدريب فردي  
وفق احتياجاتك



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER