

# Prevence osteoartrózy



## Osteoartróza je nejčastějším typem artritidy

Pravidelné cvičení snižuje riziko osteoartrózy, zlomenin kyčle, riziko pádů u starších lidí a může zabránit nebo oddálit potřebu operace.



Promluvte si s fyzioterapeutem o sestavení individuálního cvičebního plánu na základě vašich potřeb.

