

Prevenção da osteoartrose

Fatores de risco para a osteoartrose



lesão articular prévia
(em qualquer idade)



excesso de peso
/obesidade



idade (risco
aumenta com a idade)



ser mulher



história familiar

Os fatores de risco mais modificáveis são as lesões articulares e o excesso de peso/obesidade

Ser fisicamente ativo(a), fortalecer os músculos ao redor das articulações e perder peso, se necessário, são as estratégias mais importantes para gerir a sua osteoartrose. Um(a) fisioterapeuta poderá aconselhá-lo(a) sobre o melhor programa de exercícios para si.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRO