



World PT Day 2022

**Nivelrikko on yleisin
nivelsairaus.**



Säännöllinen liikunta pienentää nivelrikon ja lonkkamurtumien riskiä sekä ikääntyneiden kaatumisriskiä ja se voi ehkäistä tai siirtää leikkauksen tarvetta.

Keskustele fysioterapeutin kanssa yksilöllisen harjoitusohjelman laatimisesta tarpeidesi mukaisesti.



**World
Physiotherapy**

#worldptday