

Προλαμβάνοντας την Οστεοαρθρίτιδα

Παράγοντες κινδύνου οστεοαρθρίτιδας



Προηγούμενος
τραυματισμός άρθρωσης
(ανεξάρτητα σε ποια ηλικία)



Παχυσαρκία/
υπερβολικό σωματικό
βάρος



Ηλικία
(ο κίνδυνος αυξάνεται
σε μεγαλύτερες ηλικίες)



Φύλο



Οικογενειακό
ιστορικό

Οι πιο κοινοί παράγοντες κινδύνου που μπορούν να προληφθούν είναι ο τραυματισμός των αρθρώσεων και η παχυσαρκία.

Το να είστε σωματικά ενεργός, να αυξήσετε την δύναμη των μυών της άρθρωσης, να μειώσετε το βάρος σας -εάν είναι αναγκαίο- είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνεις για να διαχειριστείτε την οστεοαρθρίτιδα. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλέψει για το ιδανικό πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για εσάς.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER