

# Prevenção da osteoartrite



## A osteoartrite é o tipo mais comum de artrite

O exercício regular reduz o risco de osteoartrite, fraturas do quadril, risco de quedas em idosos e pode prevenir ou retardar a necessidade da cirurgia.



Fale com um fisioterapeuta sobre a elaboração de um programa de exercícios individualizado com base em suas necessidades.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 DE SETEMBRO