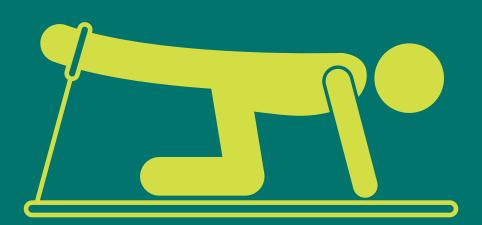
## منع التهاب المفاصل



## التهاب المفاصل العظمي هو أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعًا



ممارسة التمرين بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي ، والكسور في الورك ، وخطر السقوط لدى كبار السن ، ويمكن أن يمنع أو يؤخر الحاجة إلى الجراحة.



تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي حول تنظيم برنامج تدريب فردي وفق احتياجاتك



