



World PT Day 2022

L'artrosi és el tipus més comú d'artritis



L'exercici regular redueix el risc d'artrosi, les fractures de maluc i el risc de caigudes en els adults grans, i pot prevenir o endarrerir la necessitat de cirurgia.

Parla amb un/a fisioterapeuta per elaborar un programa d'entrenament individualitzat basat en les teves necessitats.



**World
Physiotherapy**

#worldptday