

Prevención de la artrosis

Factores de riesgo de la artrosis



lesión articular previa
(a cualquier edad)



sobrepeso/
obesidad



la edad
(aumenta a medida
que se envejece)



ser mujer



historia familiar

Los factores de riesgo más modificables son las lesiones articulares y la obesidad

Mantenerse físicamente activo, fortalecer los músculos que rodean la articulación y perder peso, si es necesario, son las cosas más importantes que puedes hacer para controlar la artrosis.

Un fisioterapeuta podrá aconsejarte sobre el mejor programa de ejercicios para ti.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTIEMBRE