

# Osteoartritis voorkomen



## Osteoartritis is de vaakst voorkomende vorm van artritis

Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op OA, heupbreuken, risico op vallen bij ouderen, en kan de nood aan operaties uitstellen of vermijden.



Spreek je kinesitherapeut aan om een individueel trainingsprogramma gebaseerd op jouw noden op te stellen.

