

Osteoartritis voorkomen

Risicofactoren voor osteoartritis



eerder gewrichtsletsel
(op eender
welke leeftijd)



overgewicht/
obesitas



leeftijd (neemt
toe naarmate
je ouder wordt)



vrouw zijn



familiegeschiedenis

De meest veranderlijke risicofactoren zijn
gewrichtsletsels en obesitas

Lichamelijk actief zijn, de spieren rond het gewricht versterken en afvallen als dat nodig is, zijn de belangrijkste dingen die je kan doen om je osteoartritis onder controle te houden.

Een kinesitherapeut kan advies geven over het beste oefenprogramma voor jou.

