

## Czynniki ryzyka choroby zwyrodnieniowej stawów



wcześniejszy uraz stawowy  
(w każdym wieku)



nadwaga/  
otyłość



wiek (ryzyko  
wzrasta wraz  
z wiekiem)



płeć żeńska



historia choroby  
w rodzinie

Najbardziej modyfikowalne czynniki ryzyka, na które masz wpływ  
to urazy stawów i otyłość

Aktywność fizyczna, wzmocnienie mięśni wokół stawu i redukcja masy ciała, jeśli zajdzie taka potrzeba, to najważniejsze co możesz zrobić, aby poradzić sobie z chorobą zwyrodnieniową stawów. Fizjoterapeuta doradzi Ci, jaki program ćwiczeń będzie dla Ciebie najlepszy.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 WRZEŚNIA