

# Prevenção da osteoartrite

## Fatores de risco para osteoartrite



lesão articular prévia  
(em qualquer idade)



sobrepeso/  
obesidade



idade (aumenta  
à medida  
que envelhece)



ser mulher



história familiar

Os fatores de risco mais modificáveis  
são lesão articular e obesidade

Ser fisicamente ativo, fortalecer os músculos ao redor da articulação e perder peso, se necessário, são as coisas mais importantes que você pode fazer para controlar sua osteoartrite.

Um fisioterapeuta poderá orientar sobre o melhor programa de exercícios para você.

