

Запобігання остеоартриту

Чинники ризику остеоартриту



попередня травма
суглобу (у будь якого віці)



надмірна вага
/ожиріння



вік (ризик
зростає із віком)



жіноча стать



спадковість

Найбільш кориговані чинники ризику є травма суглобу та ожиріння

Якщо ви хочете бути фізично активним, підтримувати силу м'язів довкола суглоба та зменшити вагу, це найважливіші речі, які ви можете зробити для менеджменту вашого остеоартриту. Фізичний терапевт може порадити найкращу програму вправ для вас.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER