

# 変形性関節症と運動

## 運動第一

運動や身体活動は、安全でエビデンスにもとづいた変形性関節症の最初の管理戦略です。



運動の効果:



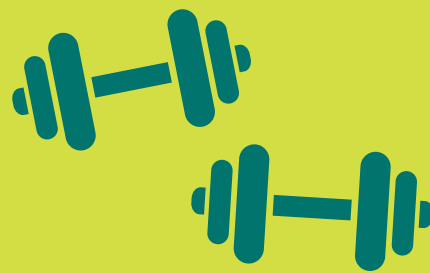
人工関節置換術の時期遅らせる、または回避



運動機能の維持や機能低下予防



関節痛の軽減



変形性関節症はうまく管理することができます。

あなたに合った運動について、理学療法士にご相談ください。



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

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