

Prevenció de l'artrosi



L'artrosi és el tipus més comú d'artritis

L'exercici regular redueix el risc d'artrosi, les fractures de maluc i el risc de caigudes en els adults grans, i pot prevenir o endarrerir la necessitat de cirurgia.



Parla amb un/a fisioterapeuta per elaborar un programa d'entrenament individualitzat basat en les teves necessitats.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SETEMBRE