

# Prevenirea artrozei

## Factori de risc pentru artroză



Leziuni anterioare ale articulațiilor (la orice vârstă)



Greutatea crescută /Obezitatea



Vârsta (riscul crește pe măsură ce îmbătrâniți)



Sexul – femeile sunt mai predispuse



Istoricul familial

Cei mai ușor de evitat factor de risc sunt traumatismele articulațiilor și obezitatea

Cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă gestiona artroza este să fiți o persoană activă, să tonifiați mușchii din jurul articulațiilor și să pierdeți în greutate. Un fizioterapeut v-ar putea sfătui privitor la cel mai bun program de exerciții pentru dumneavoastră.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER