

منع التهاب المفاصل العظمي

العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي



إصابة سابقة بالمفصل
(في أي عمر)



زيادة الوزن / السمنة



العمر
(يزداد كلما تقدمت في العمر)



كونها امرأة



التاريخ المرضي للعائلة

أكثر العوامل القابلة للتعديل هي إصابة المفاصل والسمنة

تعد ممارسة النشاط البدني وتقوية العضلات حول المفصل وفقدان الوزن ، إذا كنت بحاجة إلى ذلك ، من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للتحكم في التهاب المفاصل لديك. سيكون أخصائي العلاج الطبيعي قادراً على تقديم المشورة بشأن أفضل برنامج تمارين لك.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER