

# Prevenција osteoartritis

## Faktori rizika za osteoarthritis



Ranije povrede zgloba  
(u bilo kojoj životnoj dobi)



Prekomjerna  
težina/pretilost



Dob (povećava  
se kako starite)



Ako ste žena



Obiteljska istorija

Faktori rizika koje je najlakše modificirati su ozljede zgloba i debljina

Biti tjelesno aktivan, ojačati mišiće oko zgloba i izgubiti na težini, ako trebate, su najvažnije stvari koje možete napraviti da bi upravljali svojim osteoartritisom. Fizioterapeut će vam moći dati savjet o najboljem programu vježbi za vas.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER