

# 変形性関節症を予防する

## 変形性関節症の危険因子



過去に関節を損傷したことがある(年齢を問わず)



過体重/肥満



年齢  
(加齢に伴い増加)



女性であること



家族歴

もっとも対処可能な危険因子は、関節損傷と肥満です。

身体を動かすことや関節周囲の筋力強化、必要に応じて体重を減らすことは、変形性関節症を管理するためにできる、もっとも重要なことです。

理学療法士は、あなたに最適な運動プログラムをアドバイスすることができます。

