

# Nivelrikon ehkäisy

## Nivelrikon riskitekijät



aiempi nivelvamma  
(missä iässä tahansa)



ylipaino/  
liikalihavuus



ikäntyminen



naissukupuoli



perintötekijät

**Nivelvammat ja liikalihavuus ovat riskitekijöitä,  
joihin voi eniten vaikuttaa.**

Fyysinen aktiivisuus, niveltä ympäröivien lihasten vahvistaminen ja tarvittaessa laihduttaminen ovat tärkeimpiä asioita, joita voi tehdä nivelrikon hallitsemiseksi. Fysioterapeutti osaa neuvoa sinulle parhaiten sopivan harjoitusohjelman.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER