

Профилактика остеоартрита

Факторы риска остеоартрита



травма сустава ранее
(в любом возрасте)



избыточный вес,
ожирение



возраст (выше
по мере увеличения)



у женщин чаще,
чем у мужчин



семейный анамнез

Травмы суставов и ожирение легче всего подвергаются модификации

Физическая активность, укрепление мышцы вокруг сустава и снижение веса, если вам это нужно, — это самое важное, что вы можете сделать, чтобы справиться с остеоартритом. Физический терапевт сможет посоветовать вам оптимальную программу упражнений.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 СЕНТЯБРЯ