

# Ngăn ngừa bệnh lý thoái hoá khớp

## Các yếu tố nguy cơ gây thoái hoá khớp



chấn thương khớp  
trước đây (ở mọi lứa tuổi)



thừa cân / béo phì



tuổi  
(gia tăng khi lớn tuổi)



phụ nữ thường có  
nguy cơ hơn nam giới



tiền sử gia đình

Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được nhiều nhất là chấn thương khớp và béo phì

Hoạt động thể chất, tập mạnh các cơ xung quanh khớp và giảm cân, nếu cần, là những điều quan trọng nhất có thể làm để kiểm soát tình trạng thoái hoá khớp.

Một chuyên viên vật lý trị liệu sẽ tư vấn về chương trình tập thể dục tốt nhất.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER