

# ओस्टियोआर्थराइटिसको रोकथाम



## ओस्टियोआर्थराइटिस गठिया (आर्थराइटिस) को सबै भन्दा सामान्य प्रकार हो

नियमित व्यायामले  
ओस्टियोआर्थराइटिस, हिप प्रयाक्चर,  
बूढो वयस्कहरूमा झर्ने लड्ने जोखिम  
कम गर्छ र शल्यक्रियाको  
आवश्यकतालाई रोक्न वा ढिलाइ गर्न  
सक्छ।



आफ्नो आवश्यकताको आधारमा  
व्यक्तिगत प्रशिक्षण कार्यक्रम निर्माण  
गर्ने बारे फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा  
गर्नुहोस्।



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

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