

# বয়স্কদের প্রতিরোধ

## অস্টিওআর্থ্রাইটিসের ঝুঁকির কারণ



পূর্ববর্তী অস্থিসন্ধির আঘাত  
(যেকোন বয়সে)



অতিরিক্ত ওজন/স্থূলতা



বয়স (বয়স বাড়ার  
সাথে সাথে বাড়ে)



নারী



পারিবারিক ইতিহাস

সবচেয়ে পরিবর্তনযোগ্য ঝুঁকির কারণ হল অস্থিসন্ধির আঘাত এবং স্থূলতা

আপনার অস্টিওআর্থ্রাইটিস ব্যবস্থাপনায় শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা, জয়েন্টের চারপাশের পেশীগুলোকে শক্তিশালী করা এবং যদি আপনার প্রয়োজন হয়, তো ওজন হ্রাস করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিসের মধ্যে পড়ে।

একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনার জন্য সর্বোত্তম ব্যায়াম প্রোগ্রাম সম্পর্কে পরামর্শ দিতে সক্ষম হবেন।



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER