

Προλαμβάνοντας την Οστεοαρθρίτιδα



Η Οστεοαρθρίτιδα είναι ο πιο κοινός τύπος αρθρίτιδας.

Η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της ΟΑ, των καταγμάτων ισχίου, τον κίνδυνο των πτώσεων σε ηλικιωμένα άτομα και μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την ανάγκη για χειρουργική επέμβαση.



Μιλήστε με έναν Φυσικοθεραπευτή για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες.

