

# Προλαμβάνοντας την Οστεοαρθρίτιδα

## Παράγοντες κινδύνου οστεοαρθρίτιδας



Προηγούμενος  
τραυματισμός άρθρωσης  
(ανεξάρτητα σε ποια ηλικία)



Παχυσαρκία/  
υπερβολικό σωματικό  
βάρος



Ηλικία  
(ο κίνδυνος αυξάνεται  
σε μεγαλύτερες ηλικίες)



Φύλο



Οικογενειακό  
ιστορικό

Οι πιο κοινοί παράγοντες κινδύνου που μπορούν να προληφθούν είναι ο τραυματισμός των αρθρώσεων και η παχυσαρκία.

Το να είστε σωματικά ενεργός, να αυξήσετε την δύναμη των μυών της άρθρωσης, να μειώσετε το βάρος σας -εάν είναι αναγκαίο- είναι τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνεις για να διαχειριστείτε την οστεοαρθρίτιδα. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλέψει για το ιδανικό πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για εσάς.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER