

Preprečevanje nastanka osteoartroze



Osteoartroza je najpogostejša vrsta artroze

Redna vadba zmanjša tveganje za nastanek osteoartroze, zlome kolka, tveganje za padce pri starejših in lahko prepreči ali odloži potrebo po operaciji.



Pogovorite se s fizioterapevtom o oblikovanju individualiziranega programa vadbe glede na vaše potrebe.

