

# Osteoarthritis vorbeugen

## Risikofaktoren einer Osteoarthritis



Vorherige  
Gelenkverletzungen  
(egal in welchem Alter)



Übergewicht  
/Fettleibigkeit



Alter (Risiko  
steigt mit  
zunehmendem Alter)



Eine Frau zu sein



Familienhistorie  
von Osteoarthritis

Die am meisten **zu beeinflussenden Risikofaktoren** sind  
**Gelenkverletzungen** und **Fettleibigkeit**

Körperlich aktiv zu sein, die Muskulatur um die Gelenke herum zu kräftigen und Gewicht zu verlieren, wenn nötig, sind die wichtigsten Dinge, die Sie im Umgang mit Ihrer Osteoarthritis tun können. Physiotherapeut:innen können Sie hinsichtlich des besten Trainingsprogramms für Sie beraten.



World  
Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER