

変形性関節症を予防する



変形性関節症は、もっとも一般的な関節炎です

定期的な運動は、変形性関節症や股関節周囲の骨折、高齢者の転倒のリスクを低下させ、手術の必要性を回避または遅らせることができます。



あなたのニーズにもとづいた個別のトレーニングプログラムの作成について理学療法士にご相談ください。

