

Arthrose fémoropatellaire

لتخفيف آلام الركبة الناتجة عن هشاشة العظام:

- تجنب الرياضات التي تسبب ضغطًا كبيرًا على الركبتين خلال فترات الألم الشديد (كرة القدم ، التزلج ، ركوب الدراجات). تجنب الوقوف ساكنًا لفترة طويلة.
- تجنب حمل الحمولات الثقيلة.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، تحدث إلى طبيبك.