

MITEN EHKÄISTÄ NIVELRIKON SYNTYÄ?

1. Mikä on nivel?

2. Mikä on nivelrikko?

3. Mikä on nivelkuluma?

4. Miten syntyy nivelrikko?

- lihasjumi
- lihastulehdus
- niveltulehdus
- nivelkuluma
- nivelrikko

5. Miten hoitaa itse nivelrikkoa?

- lepo, neste, ruokavalio
- teippaus, tuet
- lääkkeet ja geelit, kylmäys

6. Kolme syytä nivelrikkoon

1. nivelen virheasento

2. nivelen jatkuva ylikuormitus

3. nivelen huono aineenvaihdunta

7. Mitä voit itse tehdä? (9 kohtaa)

Kipu nivelessä EI tarkoita, että nivelessä on mitään vikaa.
Mutta se huomauttaa sinulle, että jotain tulisi tehdä toisin.