



# CHODZI O CIEBIE

*Chodzenie to  
ważna sprawa.  
Szczególnie,  
kiedy chodzi  
o Ciebie! Zadbaj  
o odpowiednią  
profilaktykę  
zwyrodnieniową  
kończyn i ciesz  
się zdrową  
przyszłością!*

W trosce o swoją przyszłość, zrób krok w stronę profilaktyki już teraz!

Zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyny dolnej są jednym z największych problemów diagnostyczno-leczniczych, z jakimi mierzy się obecnie ortopedia. To poważny problem społeczno-ekonomiczny, który dotyka około 7% społeczeństwa wieku 60-90 lat, a częstość ich występowania rośnie z wiekiem.

Zmiany zwyrodnieniowe najczęściej dotyczą osób starszych, ale na ich rozwój – masz wpływ już w młodości. To zazwyczaj efekty wieloletniego zaniedbania urazów sportowych i wypadków. Brak leczenia, brak operacji, odpowiedniej diagnostyki i wdrożonej rehabilitacji – to główne przyczyny występowania zmian zwyrodnieniowych stawów w późniejszym wieku.

W ramach kampanii „Chodzi o Ciebie” organizowanej przez Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka – zachęcamy zarówno młodsze, jak i starsze osoby do odpowiedniej profilaktyki. Wdrożenie jej za młodu lub kontynuacja w późniejszym wieku, mogą zapobiec wielu nieprzyjemnym dolegliwościom, które w niektórych przypadkach mogą prowadzić do ograniczenia ruchu, niepełnosprawności, wysokich kosztów opieki zdrowotnej oraz ogólnego pogorszenia jakości życia.

Chodzenie to ważna sprawa. Szczególnie, kiedy chodzi o Ciebie! Zadbaj o odpowiednią profilaktykę zwyrodnieniową nóg i ciesz się zdrową przyszłością!

Jak dbać o odpowiednią profilaktykę?

Nie lekceważ pierwszych objawów bólowych – działaj:

- skontaktuj się z lekarzem,
- umów się na konsultację,
- zgłoś się do odpowiedniego specjalisty,
- rozpocznij rehabilitację, która pozwoli Ci uporać się z bólem i cieszyć się zdrową przyszłością.



Chodzenie to ważna sprawa. Szczególnie, kiedy chodzi o Ciebie! Zadbaj o odpowiednią profilaktykę zwyrodnieniową kończyn i ciesz się zdrową przyszłością!

Dowiedz się więcej:

[www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/chodziociebie](http://www.szpital-marciniak.wroclaw.pl/chodziociebie)



Dolnośląski Szpital Specjalistyczny  
im. T. Marciniaka  
Centrum Medycyny Ratunkowej

Zrealizowano przy wsparciu finansowym Samorządu  
Województwa Dolnośląskiego

