Agar Terhindar dari Nyeri pada Persendian, Simak 7 Cara Menjaga Kesehatan

Prolite – Nyeri pada persendian yang dialmi oleh lansia mungkin biasa terjadi, bahkan kebanyakan lansia mengeluhkan nyeri pada persendian dan anggota tubuh lainnya.

Seiring bertambahnya usia maka begitu juga kondisi tulang kita, akan terasa perbedaannya kondisi tulang kita saat masih muda.

Oleh karena itu kita diharapkan untuk selalu memelihara tulang dan persendian, demi untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Bagai mana sih cara agar nyeri pada persendian tidak akan terasa pada usia sudah mencapai 40an?

Berikut ini tujuh tips membantu meningkatkan kesehatan tulang dan sendi untuk umur panjang:

1. Tetap Aktif

Salah satu hal penting yang perlu diingat adalah tetap aktif agar tidak merasakan nyeri pada sendi saat berusia 40an. Sama seperti mesin, jika tidak dirawat dan digunakan, cenderung berkarat dan berhenti bekerja. Demikian pula saat menjaga pergerakan sendi. Hindari duduk di satu tempat dalam satu posisi untuk durasi yang lebih lama. Lebih baik setidaknya terus bergerak sedikit setiap setengah jam hingga satu jam.

2. Menjaga Berat Badan

Agar Terhindar dari Nyeri pada Persendian, Simak 7 Cara Menjaga Kesehatan



kumparan.com

Agar Terhindar dari Nyeri pada Persendian, Simak 7 Cara Menjaga Kesehatan



Baca Selanjutnya
Persib Bandung vs Barito Putera : Pertandingan Berakhir Imbang dengan Skor Sama Kuat 1-1