

Brjóskeyðing í lið

Réttar æfingar skipta mestu máli, hjóla, sitja frekar hátt og rétta svo til úr hné, fótapressa, ekki niður fyrir 90 gráður, ekki of þungt.

Hægt að prófa töflur t.d.

Osteo bi Flex eða Tri Flex

Þessi töflur ættu m.a. að innihalda

Glucosamin 1500 mg

Chondrotin sulfat 750 mg

MSM

Fermathron sprautur einnig, fá þá 2 í einu.

Blóðvatnssprautur einnig hægt að prófa, kallas PRP.

Aðrar sprautur sem hægt væri að prófa og fást erlendis

Hyalgan 20 mg sprautur sem fást á ma. Spáni,

Einnig til Durolane sprautur sem eru að virka.

Hægt að skoða einnig Unloader spelku hjá Össuri.