



World PT Day 2022

क्या मैं ऑस्टियोआर्थराइटिस के साथ व्यायाम कर सकता हूँ?

व्यायाम ऑस्टियोआर्थराइटिस वाले सभी लोगों के लिए उपयुक्त है, चाहे कुछ भी उम्र हो, या ऑस्टियोआर्थराइटिस के लक्षणों की गंभीरता, या विकलांगता का स्तर।

इसमें शामिल होना चाहिए:



स्थानीय मांसपेशियों को मजबूत बनाना



सामान्य गति की पैटर्न



शरीर के जोड़ों की गति



सामान्य शारीरिक गतिविधि

अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप व्यायाम कार्यक्रम के बारे में अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें, यह सुनिश्चित करने के लिए कि व्यायाम हासिल करने योग्य और सुरक्षित दोनों है।



World
Physiotherapy

[#worldpntday](https://www.instagram.com/worldpntday)