

خۆپارىزى له نهخۆشى سهوهفان

هۆكارى مهترسى بۆ نهخۆشى سهوهفان



پېكانى پېشووترى جومگه
(لهههه تهمهنيك)



كيشى ياد/ قهلهى



تەمەن (زياتر دەپت كاتېك
به تەمەنتر دەپت)



رهگهزى مە



مېژووى خېزان

گرنترين دوو هۆكار كه بتوانرى چارهى بكهين پېكانى جومگه و قهلهوى يه.

چالاکبوونى جهستهي، بههيزکردنى ماسولکهکان له دهورى جومگه که و دابهزاندنى کيش، نهگه رپيوست بوو، گرنگترين شتگه ليکن که دهتوانيت بيکهيت بۆ بهرپوهبردنى ههوکردنى ئيسک و جومگه کانت.

چارهسهركارى سروشتى دهتوانيت نامۆزگارى باشترين پروگرامى راهينان بۆ تۆ بکات.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER