



World PT Day 2022

অস্টিওআর্থ্রাইটিসের প্রতিরোধ



অস্টিওআর্থ্রাইটিসের হ্রাস
আর্থ্রাইটিস এর সবচেয়ে
সাধারণ প্রকরণ

নিয়মিত ব্যায়াম আপনার
অস্টিওআর্থ্রাইটিস,
হিপ ফ্র্যাকচার, বয়স্কদের
পতনের ঝুঁকি কমায় এবং
অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন
প্রতিরোধ বা বিলম্বিত
করতে পারে।

আপনার প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে একটি
স্বতন্ত্র প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম তৈরি করার বিষয়ে
একজন ফিজিওথেরাপি চিকিৎসকের সাথে কথা
বলুন।



World
Physiotherapy

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