



World PT Day 2022

ઘૂંટણના ઘસારાને આગળ વધતો
અટકાવવો



સાંધાનો ઘસારોએ સૌથી સામાન્ય પ્રકાર નો ઘસારો છે. નિયમિત કસરત કરવાથી ઘસારો, થાપાના હાડકાનું ફેક્ચર તથા ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં પડી જવાની સંભાવના ઘટે છે અને ઓપરેશન કરવાની જરૂર પડતી નથી અથવા મોડું કરાવી શકાય.

આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે આપની જરૂરિયાત પ્રમાણે વ્યક્તિગત કસરતની રૂપરેખા બનાવડાવો.



World
Physiotherapy

#worldptday