



World PT Day 2022

আমি কি অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সাথে ব্যায়াম করতে পারি?

বয়স, অস্টিওআর্থ্রাইটিসের উপসর্গের তীব্রতা বা অক্ষমতার
স্তর নির্বিশেষে অস্টিওআর্থ্রাইটিসে সকল ব্যক্তির জন্য ব্যায়াম
উপযুক্ত।

এতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে:



স্থানীয় পেশী
শক্তিশালীকরণ



স্বাভাবিক চলাচলের
ধরণ



জয়েন্টের গতি



সাধারণ শারীরিক
কার্যকলাপ

ফিজিওথেরাপি চিকিৎসকের সাথে আপনার জন্য তৈরি
করা চিকিৎসামূলক ব্যায়ামগুলো সম্পর্কে জেনে নিন,
যাতে তা সহজ ও নিরাপদ হয়।



World
Physiotherapy

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