



World PT Day 2022

के म ओस्टियोआर्थराइटिस भएकोले व्यायाम गर्न सक्छु?

ओस्टियोआर्थराइटिस भएका व्यक्तिहरू, जुनसुकै उमेर, ओस्टियोआर्थराइटिस लक्षणहरूको गम्भीरता वा असक्षमताको स्तर भएका सबै व्यक्तिहरूको लागि व्यायाम उपयुक्त छ।

यसमा समावेश हुनुपर्छ:



स्थानीय मांसपेशी
सुदृढीकरण



सामान्य गतिविधिको
ढाँचाहरू



जोर्नीको चाल



सामान्य शारीरिक
गतिविधि

व्यायाम प्राप्त गर्न सकिने र सुरक्षित दुवै छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि आफ्नो आवश्यकता अनुसार बनाइएको व्यायाम कार्यक्रमको बारेमा आफ्नो फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।



World
Physiotherapy

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