



World PT Day 2022

การป้องกันภาวะข้อเสื่อม

ภาวะข้อเสื่อมเป็นโรคข้อที่พบบ่อยที่สุด



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงของภาวะข้อเสื่อม กระดูกสะโพกหัก การหกล้มในผู้สูงอายุ และสามารถป้องกันหรือชะลอการผ่าตัด

ปรึกษานักกายภาพบำบัด เพื่อออกแบบโปรแกรมฝึกเฉพาะบุคคลที่เหมาะสมกับท่าน



World
Physiotherapy

#worldptday