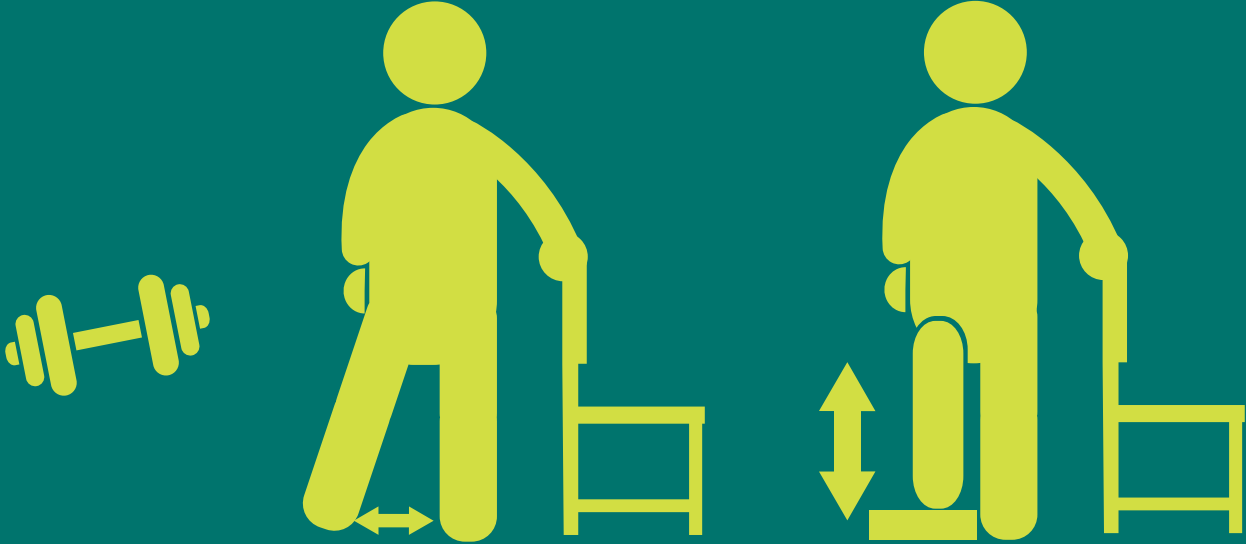


# વા માટેની કસરત

સોજા સાથેનો વા(IA) ના તમામ સ્વરૂપોના સંચાલનમાં નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત મહત્વપૂર્ણ છે. સંધિવા અને અક્ષીય સ્પોન્ડીલોઆર્થરાઇટિસ (એક્સિયલ એસપીએ) સહિત અને અસંખ્ય સ્વાસ્થ્ય માટેના લાભો પ્રદાન કરે છે.



ફિઝિયોથેરાપી એ તમારી એકંદર સારવારનો મહત્વનો ભાગ છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને સુરક્ષિત રીતે કસરત કેવી રીતે કરવી, તમારી પ્રવૃત્તિનું સ્તર વધારવું અને લક્ષ્યો નક્કી કરવા વિશે માર્ગદર્શન આપશે.



World  
PT Day  
2023

૮ સપ્ટેમ્બર



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)