

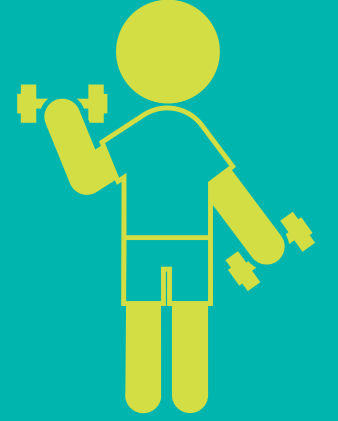
હૃદય રોગ અને સંધિવા

સંધિવા (RA) અને અન્ય સોજા સાથેની વિકૃતિઓ ધરાવતા લોકોમાં હૃદય રોગ (CVD) નું જોખમ વધી જાય છે.

સંધિવા ધરાવતા લોકો હૃદયની નિષ્ફળતા વિકસાવવાનું જોખમ બમણું હોય છે.

શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવાથી આરોગ્યને લગતા પરિણામોમાં સુધારો થાય છે, અને સંધિવા ધરાવતા લોકો મહત્વપૂર્ણ ગણવામાં આવે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કસરત નીચેના લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે:

- શારીરિક તંદુરસ્તી
- સ્નાયુઓમા મજબૂતાઈ
- સુગમતા
- સંતુલન
- દુખાવો અને થાક
- હતાશા
- હાડકાને પોચા પડતા અટકાવે છે



તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારા માટે યોગ્ય કસરત કરવાના પ્રોગ્રામમાં માર્ગદર્શન આપી શકે છે જે તમને ધીરે ધીરે સક્રિય રહેવા ના સમયમાં વધારો કરશે.



World
PT Day
2023

૮ સપ્ટેમ્બર



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday