



World PT Day 2023

ආතරයිටිස් සමඟ ව්‍යායාම කිරීම

සියලුම ආකාරයේ inflammatory arthritis කළමනාකරණය කිරීමේදී, නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම වැදගත් වන අතර එමඟින් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් ලබා දෙයි.



භෞතචිකිත්සකවරයෙකු සමඟ ආරක්ෂිතව ව්‍යායාම කරන්නේ කෙසේද, සිඬේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම් වැඩි කරන්නේ කෙසේද සහ ඉලක්ක සකස් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව සිඬට මඟ පෙන්වනු ඇත.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay