



နာတာရှည်ကိုဗစ် နှင့်

ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးရာကုသခြင်း

World  
PT Day  
2021



Shutterstock | Josu Ozkaritz

နာတာရှည်ကိုဗစ်နှင့်အတူ နေထိုင်နေပါသလား?

သင်၏ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုကုသပေးသူက သင့်ကို မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေလိုက်ပါ။

ကိုဗစ်ရောဂါအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ညွှန်းရာတွင် ဂရုတစိုက် ချည်းကပ်သင့်ပါသည်။ ထိုမှသာ ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တို့နည်းပါးမည်ဖြစ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များသည် ပြန်လည်ကျန်းမာသန်စွမ်းစေ၍ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုမဆိုးရွားစေမည် ဖြစ်သည်။ ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုကုသပေးသူသည် ပင်ပန်းမှုကြောင့် သွေးတွင်းအောက်စီဂျင်လျော့ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ရည်မှန်းထားသင့်သည်။ အသက်ရှူခြင်းထန်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူသည့်ပုံစံမှားယွင်းနေခြင်း ရောဂါလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အထူးပြု ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုကုသသူက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကုသမှုများ အသုံးမပြုသင့်ပါ။