



World PT Day 2022

මට ඔස්ටියෝෂානරයිටිස් සමඟ ව්‍යායාම සිදු කළ හැකිද?

වයස, ඔස්ටියෝෂානරයිටිස් රෝග ලක්ෂණ වල
ඔරපතලකම හෝ ආධායිත මට්ටම කුමක් වුවත්
ඔස්ටියෝෂානරයිටිස් ඇති සියලුම පුද්ගලයින් සඳහා
ව්‍යායාම සුදුසු වේ.

www.wptd.com

එයට අතුරුත් විය යුතු දෑ :



ස්ථානීය මාංශ
පේශීන් ශක්තිමත් කිරීම



සාමාන්‍ය චලන රටා



සහති චලනය



සාමාන්‍ය ශාරීරික
ක්‍රියාකාරකම්

සාක්ෂාත් කර ගත හැකි, ආරක්ෂිත ඔව් සහතික කරන ලද හා ඔබේ
අවශ්‍යතා වලට ගැලපෙන පරිදි සකස් කරන ලද ව්‍යායාම වැඩසටහනක්
පිළිබඳව ඔබේ භෞතචිකිත්සකවේදියා සමඟ සාකච්ඡා කරන්න



World
Physiotherapy

#worldptday