

ઘસારા માટેની કસરતો

પહેલા કસરત કરો.

કસરત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઘસારામાટે સલામત અને સંશોધનને આધારિત પ્રથમ પસંદગીની સારવાર છે.

તમે કરી શકો:



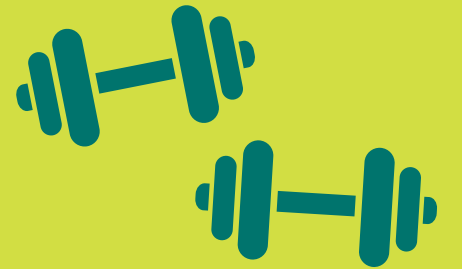
સાંધો બદલવાની રાહ જુઓ અથવા અટકાવો



કાર્યાત્મક પ્રવૃત્તિ ઘટાડે અથવા અટકાવે



સાંધાનો દુઃખાવો ઓછો કરે



ઘસારાની સારવાર સફળતાપૂર્વક થઈ શકે છે.

તમારા માટે યોગ્ય પ્રકારની કસરત વિશે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની સલાહ લો.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday