

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کے ساتھ ورزش

پہلے ورزش کریں



ورزش اور جسمانی سرگرمی گنٹھیا کے لیے محفوظ اور تحقیق پر مبنی طریقہ علاج ہے۔

اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔

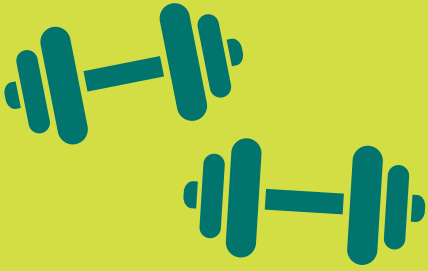
جوڑ تہدیلی میں تا خیر



روزمرہ کی سرگرمیوں میں کمی کی روک تھام



جوڑوں کے درد میں کمی



گنٹھیا کا کامیابی سے علاج کیا جا سکتا ہے اپنے لیے موزوں ورزش کے لیے فزیوتھراپسٹ سے مشورہ کریں۔



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday