

ओस्टियोआर्थराइटिस भएको लागि व्यायाम

के म व्यायाम गर्न सक्छु?

OA भएका सबै व्यक्तिहरू, जुनसुकै उमेर, OA लक्षणहरूको गम्भीरता वा असक्षमताको स्तर हेरी व्यायाम उपयुक्त हुन्छ ।



यसमा निम्न प्रकारहरू छन्:



स्थानीय मांसपेशी सुदृढीकरण



सामान्य चालको अवस्था



जोर्नी चल्नु



एरोबिक फिटनेस बढाउन र आसीन समय कम गर्न सामान्य शारीरिक गतिविधि



व्यायाम प्राप्त गर्न सकिने र सुरक्षित दुवै छ भनी सुनिश्चित गर्नका लागि आफ्नो आवश्यकता अनुसार बनाइएको व्यायाम कार्यक्रमको बारेमा आफ्नो फिजियोथेरापिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER