

# கீல்வாதத்தை தடுப்பது

## கீல்வாதத்திற்கான அபாய காரணிகள்



முந்தைய மூட்டு  
காயம் (எந்த வயதிலும்)



அதிக எடை/  
உடல் பருமன்



வயது (நீங்கள்  
வயதாகும்போது  
அதிகரிக்கிறது)



ஒரு பெண்ணாக  
இருப்பது



குடும்ப வரலாறு

மூட்டு காயம் மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை எளிதாக  
மாற்றக்கூடிய அபாய காரணிகள் ஆகும்

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது, மூட்டைச்  
சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்துவது, மற்றும்  
தேவைப்பட்டால் உடல் எடையைக் குறைப்பது,  
உங்கள் கீல்வாதத்தை நிர்வகிக்க நீங்கள்  
செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயங்கள் ஆகும்.  
ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கான சிறந்த  
உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்க  
முடியும்.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER