

பிசியோதெரபி மற்றும் மூட்டுவாதம்

எவ்வாறு பிசியோதெரபி உதவுக் கூடும்

உங்கள் மூட்டுவாதத்தை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுக்கூடிய பல்துறை மருத்துவ குழுவின் ஒரு பகுதியாக பிசியோதெரபிஸ்டுகள் உள்ளனர். நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் மற்றும் நடமாடவும் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

சில யுக்திகள்:



உங்களுக்கேற்ற ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தை வடிவமைப்பது



உங்கள் தசை வலிமை, உடல் திண்மை, இயக்கம் மற்றும் செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகப்படுத்த உதவுவது



வலி, வீக்கம் மற்றும் மூட்டு விறைப்பை நிர்வகிப்பதற்கான திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பது



ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களை முழுமையாக பரிசீலிப்பார் மற்றும் உங்கள் மூட்டு வாதத்தை நிர்வகிக்க உதவும் பிற மருத்துவ நிபுணர்களின் பராமரிப்பை அணுக உதவுவார்.



**World
PT Day
2023**

8 செப்டம்பர்



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday