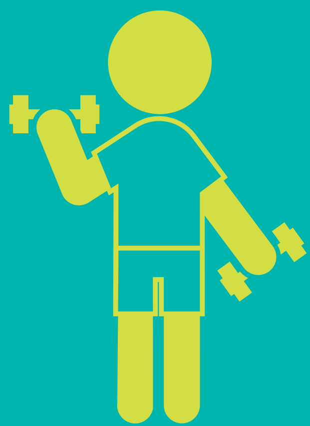
نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن و هەوکردنی رۆماتۆید

ئەو کەسانەی نەخۆشی جومگەی ڕۆماتیدیان هەیە (RA) و نەخۆشییەکانی تری هەوکردنی جومگەیان هەیە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن زیاترە.

ئەو کەسانەی کە نەخۆشی جومگەی رۆتۆیدیان هەیە دوو هێندە مەترسی تووشبوونیان بە پەککەوتنی دڵ هەیە.

چالاکبوونی جەستەیی ئەنجامە تەندروستییەکان باشتر دەکات و پێشنیار دەکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی جومگەی رۆماتۆیدیان هەیە. چالاکی جەستەیی و وەرزش دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ:

- ئازار و ماندووبوون
- خەمۆکی
- ڕێگریکردن کەمبوونی چڕی ئێسک
- توانای جەستەیی
- بەهێزی ماسولکە
- نەرمی
- هاوسەنگی



چارەسەرکاری سروشتی دەتوانێت ڕێنماییت بکات لە بەرنامەیەکی چالاکیدا کە گونجاوە بۆت بۆ ئەوەی هێواش هێواش بڕی ئەو کاتە زیاد بکەیت بۆ زیاتر چالاک بوون.

World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday

World PT Day 2023

٨ی ئەیلول