



# World PT Day 2022

## คนที่มีภาวะข้อเสื่อม ออกกำลังกายได้หรือไม่

การออกกำลังกายเหมาะสำหรับคนที่มีข้อเสื่อม  
โดยไม่จำกัดอายุ ความรุนแรงของข้อเสื่อม  
หรือระดับสมรรถภาพที่ลดลง

ควรฝึกสิ่งเหล่านี้



การเพิ่ม  
ความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อ  
เฉพาะส่วน



การเคลื่อนไหว  
แบบปกติ



การเคลื่อนไหว  
ของข้อต่อ



กิจกรรมทางกาย  
ทั่วไป

ปรึกษานักกายภาพบำบัดของท่านเกี่ยวกับ  
โปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบเฉพาะให้  
เหมาะสมกับความต้องการของท่าน เพื่อให้มั่นใจว่า  
ทำได้อย่างปลอดภัย



World  
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)