



World PT Day 2022

Остеоартриттай ч би дасгал хийж болох уу?

Нас, чадвар алдалтын хүндийн зэргээс үл
хамааран бүх остеоартриттай хүмүүст
тохирсон дасгал хийснээр:

Үүнд:



Булчингийн
хүч



Хөдөлгөөний
хэвийн хэлбэр



Үений
хөдөлгөөн



Бие махбодын
хөдөлгөөний
идэвхийг сайжруулах
зэрэг сайн талтай.

Та хөдөлгөөн засалчтай өөртөө тохирсон,
аюулгүй, зорилготой дасгал хөдөлгөөний
хөтөлбөр боловсруулаарай.



World
Physiotherapy

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