



# World PT Day 2022

(اوسٹیو آرٹھرائٹس) ، گنٹھیا کی نہایت عام قسم ہے۔



باقاعدہ ورزش گنٹھیا کے خطرے،  
کو لہے کی ہڈی کے ٹوٹنے، زیادہ  
عمر کے افراد کو گرنے کے خطرے  
اور آپریشن کی ضرورت کو روک  
سکتی ہے۔

اپنی ضرورت کی بنیاد پر انفرادی تربیتی پروگرام  
بنانے کے بارے میں فزیوتھراپسٹ سے بات کریں۔



World  
Physiotherapy

#worldptday