

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کے ساتھ ورزش

کیا میں گنٹھیا کے ساتھ ورزش کر سکتا ہوں؟

ورزش گنٹھیا والے تمام افراد کے لیے موزوں ہے۔ قطع نظر ان کی عمر کیا ہے، معذوری کی شدت کتنی ہے یا پھر ان میں بیماری کی علامات کتنی شدید ہیں۔

اس میں مندرجہ ذیل چیزیں شامل ہیں۔



جسمانی حرکت کے صحیح طریقے



پٹھوں کی مضبوطی کی ورزش



عام جسمانی سرگرمی



جوڑوں کی حرکت



اپنے فزیوتھراپسٹ سے ایک ورزش پروگرام کے بارے میں بات کریں جو آپ کی ضروریات کے مطابق بنائے گئے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ورزش قابل حصول اور محفوظ ہے۔



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday