

# ઘૂંટણના ઘસારાને આગળ વધતો અટકાવવા



## સાંધાનો ઘસારોએ સૌથી સામાન્ય પ્રકાર નો ઘસારો છે.

નિયમિત કસરત કરવાથી ઘસારો, થાપાના હાડકાનું ફેકચર તથા ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં પડી જવાની સંભાવના ઘટે છે અને ઓપરેશન કરવાની જરૂર પડતી નથી અથવા મોડું કરાવી શકાય.



આપના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે આપની જરૂરિયાત પ્રમાણે વ્યક્તિગત કસરતની રૂપરેખા બનાવડાવો.



 World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER