

گنٹھیا (اوسٹیو آرٹھرائٹس) کی روک تھام



(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
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday