

ઘૂંટણના ઘસારાને આગળ વધતો અટકાવવા

ઘસારા માટેના જોખમી પરિબલો



પહેલાની સાંધાની ઇજા
(કોઇપણ ઉંમર)



વધારે વજન/
મેદસ્વિતાપણ



ઉંમર (તમારી મોટી
ઉંમર સાથે વધતું રહેશે)



સ્ત્રીઓ



વારસાગત

સાંધાની ઇજા અને મેદસ્વિતાને નિયંત્રણમાં લઇ શકાય તેવા જોખમી કારણો છે.

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય રહેવું, સાંધાની આજુબાજુના સ્નાયુઓની તાકાત વધારી તથા વજન ઉતારવું- આ બધા ઉપાય ઘસારા માટે મહત્વના છે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને તમારી માટે સૌથી સારી કસરત વિશે સલાહ આપશે.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER