



World PT Day 2022

கீல்வாதத்தை தடுப்பது

மூட்டுவாதங்களில் கீல்வாதம்
மிகவும் பொதுவானதாகும்



தொடர்ந்து
உடற்பயிற்சி
செய்வது
கீல்வாதம், இடுப்பு
எலும்பு முறிவுகள்,
வயதானவர்களுக்கு
விழும் அபாயம்
ஆகியவற்றைக்
குறைப்பது
மற்றுமின்றி
அறுவை
சிகிச்சையின்
தேவையைத்
தடுக்கவும் அல்லது
தாமதப்படுத்தவும்
உதவும்.

உங்கள் தேவைகளின் அடிப்படையில்
ஒரு தனிப்பட்ட பயிற்சி திட்டத்தை
உருவாக்குவது பற்றி ஒரு
பிசியோதெரபிஸ்டிடம் பேசுங்கள்.



World
Physiotherapy

[#worldptday](https://www.instagram.com/worldptday)