

SAKIT SA PUSO AT RAYUMA

Malaki ang tiyansa ng mga taong may rayuma at iba pang inflammatory joint disorders na magkaroon din ng sakit sa puso.

Ang mga taong may rayuma ay makakaranas ng dobleng panganib sa pagkakarong ng panghihina ng puso.

Malaki ang tulong ng pagiging aktibo sa paggalaw sa kalusugan ng isang tao, at ito ay nirerekomenda sa mga taong may rayuma. Ang regular na paggalaw at ehersisyo ay makakatulong sa:

- pagiging fit o angkop na pangagatawan
- pagpapalakas ng mga kalamnan
- flexibility
- balanse
- sakit na nararamdaman at kapaguran
- depresyon
- pagpapatibay ng buto



Ang iyong physical therapist/physiotherapist ang gagawa ng isang programa na gagabay sa iyo upang madagdagan ang oras ng iyong paggalaw.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 SETYEMBRE