

# CVD සහ රුමොයිඩ් ආතරයිටස

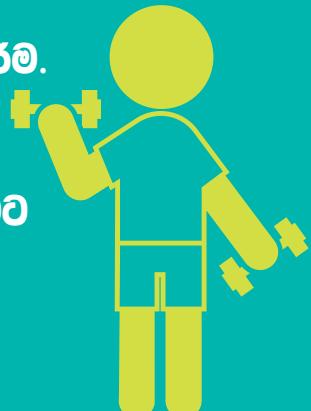
රුමොයිඩ් ආතරයිටස (RA) සහ අනෙකුත (Inflammatory joint disorders) ඇති පුද්ගලයන්ට හඳු වාතින් ආස්ථි රෝග (CVD) ඇතිවේ අවදානම ඉහළ වේ.

රුමොයිඩ් ආතරයිටස ඇති පුද්ගලයන්ට හඳු අකරමණාත්මක ඇතිවේ අවදානම දෙගුණයකින් තමන් වැඩි වේ.

ගාරීරකව ක්‍රියාක්‍රීල් වීම ශේධිය ප්‍රතිලූප වැඩි කරන අතර එය RA ඇති පුද්ගලයන් කඳා නිරදේශ කරයි.

ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම :

- ගාරීරක යෝගෙනාත්මක වැඩි කිරීම.
- මාංශ ජේඩි ගක්තිය වැඩි කිරීම.
- නමුෂක්‍රීල් බව වැඩි කිරීම.
- දේහ කමබරතාත්මක වැඩි කිරීම.
- වේදනාව සහ තෙහෙර්වුව අඩු කිරීම.
- මානසික අවස්ථාව අඩු කිරීම.
- අස්ථි සන්නවාත්මක අඩුවීම වැළැකවීමට උපකාර වේ.



සියලු ශේත්ව්‍යික්තිකමකට ඔබ ක්‍රියාක්‍රීල්ව සිටින කාලය නෙමින වැඩි කිරීමට, ඔබට තුදුනු ක්‍රියාකාරකම් වැඩිකටහනක තුළින ඔබට මග පෙන්විය හැක.



 **World  
PT Day**  
2023



**World  
Physiotherapy**

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

සැක්සැම්බර