

CVD සහ රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස්

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් (RA) සහ අනෙකුත් (Inflammatory joint disorders) ඇති පුද්ගලයන්ට හෘද වාහිනී ආශ්‍රිත රෝග (CVD) ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ වේ.

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් ඇති පුද්ගලයන්ට හෘද අකර්මණාත්මක අවදානම දෙගුණයකින් පමණ වැඩි වේ.

ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ වැඩි කරන අතර එය RA ඇති පුද්ගලයන් සඳහා නිර්දේශ කරයි.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම :

- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වැඩි කිරීම.
- වේදනාව සහ තෙහෙට්ටුව අඩු කිරීම.
- මාංශ පේශි ශක්තිය වැඩි කිරීම.
- මානසික අවපීඩනය අඩු කිරීම.
- නම්‍යශීලී බව වැඩි කිරීම.
- අස්ථි සහත්වය අඩුවීම වැළැක්වීමට උපකාරී වේ.
- දේහ සමබරතාවය වැඩි කිරීම.



ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයාට ඔබ ක්‍රියාශීලීව සිටින කාලය සෙමින් වැඩි කිරීමට, ඔබට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් වැඩිපටහනක් තුළින් ඔබට මග පෙන්විය හැක.



World
PT Day
2023

8 සැප්තැම්බර්



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday