

# ආතරයිටිස් සමඟ ව්‍යායාම කිරීම

රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස් (RA) සහ Axial Spondyloarthritis (Axial SpA) ඇතුළුව සියලුම ආකාරයේ Inflammatory Arthritis (IA) කළමනාකරණය කිරීමේදී නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම වැදගත් වන අතර එමඟින් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැකිම ලබා දෙයි.



භෞතචිකිත්සාව ඔබේ සමස්ත ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලියේ වැදගත් කොටසකි.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකු ඔබට ආරක්ෂිතව ව්‍යායාම කරන්නේ කෙසේද, ඔබේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම් වැඩි කරන්නේ කෙසේද සහ ඉලක්ක සකස් කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත.



World  
PT Day  
2023

📅 සැප්තැම්බර්



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

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