

கீல்வாதத்துக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது

## முதலில் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

உடற்பயிற்சி மற்றும் உடலியக்க செயல்பாடுகள் பாதுகாப்பானவை, மற்றும் ஆதாரபூர்வ அடிப்படையில், கீல்வாதத்திற்கான முதன்மை மேலாண்மை உத்திகள் ஆகும்.

இவற்றினால்:



மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம்



செயலியக்க குறைபாட்டை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது தடுக்கலாம்



மூட்டு வலியை குறைக்கலாம்



கீல்வாதத்தை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தலாம்.

உங்களுக்கான சரியான உடற்பயிற்சி வகைகள் குறித்து ஒரு பிஸியோதெரபிஸ்டிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்



 World Physiotherapy

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



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER