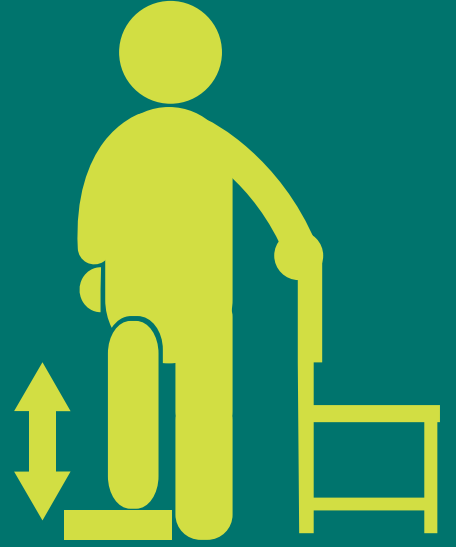
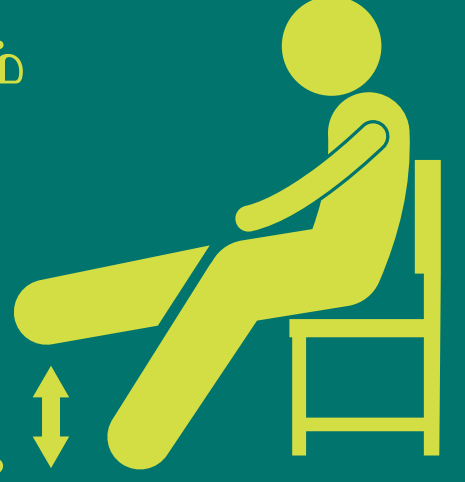


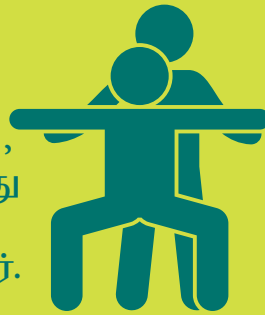
மூட்டுவாதத்துடன் உடற்பயிற்சி செய்வது

தொடர்ந்து செய்யப்படும் உடலியக்க செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி, முடக்கு வாதம், மற்றும் முதுகெலும்பு வாதம் உட்பட அனைத்து வகையான அழற்சி மூட்டுவாதங்களை நிர்வகிப்பதில் முக்கியமானது, மற்றும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளை வழங்குகிறது.



பிசியோதெரபி, உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் ஒட்டுமொத்த சிகிச்சையின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும்.

எவ்வாறு பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் செயல்பாட்டு நிலைகளை அதிகரிப்பது மற்றும் இலக்குகளை அமைப்பது குறித்து ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார்.



World
PT Day
2023

8 செப்டம்பர்



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday