



World PT Day 2023

Pag-eehersisyo na may rayuma

Ang regular na pisikal na aktibidad at ehersisyo ay mahalaga sa pag-aalaga ng lahat ng uri ng rayuma at nagbibigay ng maraming benepisyong pangkalusugan



Ang isang physical therapist/physiotherapist (PT) ay tutulungan at gagabayan ka kung paano mag-ehersisyo ng ligtas, mas maging aktibo, at abutin ang layunin sa pagtaas ng antas ng aktibidad



World
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.instagram.com/WorldPTDay)