

অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সাথে ব্যায়াম করা

প্রথমে ব্যায়াম করুন

ব্যায়াম এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অস্টিওআর্থ্রাইটিসের জন্য নিরাপদ এবং প্রমাণ-ভিত্তিক সম্মুখ সারীর ব্যবস্থাপনা কৌশল।



তারা পারে:



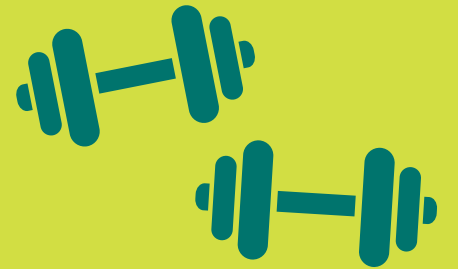
জয়েন্ট প্রতিস্থাপন বিলম্ব বা প্রতিরোধ



কার্যকরী ক্ষয় বিলম্ব বা প্রতিরোধ



জয়েন্টে ব্যথা কমানো



অস্টিওআর্থ্রাইটিস সফলভাবে চিকিৎসা করা যেতে পারে।

আপনার জন্য সঠিক ধরনের ব্যায়াম সম্পর্কে জানতে একজন ফিজিওথেরাপি চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday