

অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সাথে ব্যায়াম করা

আমি কী ব্যায়াম করতে পারি?

বয়স, অস্টিওআর্থ্রাইটিসের উপসর্গের তীব্রতা বা অক্ষমতার স্তর নির্বিশেষে অস্টিওআর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত সকল ব্যক্তির জন্য ব্যায়াম উপযুক্ত। এতে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত:



স্থানীয় পেশী
শক্তিশালীকরণ



স্বাভাবিক চলাচলের ধরণ



জয়েন্টের গতি



অ্যারোবিক ফিটনেস
বাড়াতে এবং বসে থাকার
সময় কমাতে সাধারণ
শারীরিক কার্যকলাপ



ফিজিওথেরাপি চিকিৎসকের সাথে আপনার
জন্য তৈরি করা চিকিৎসামূলক ব্যায়ামগুলো
সম্পর্কে জেনে নিন, যাতে তা সহজ ও
নিরাপদ হয়।



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday