

ऑस्टियोआर्थराइटिस के साथ व्यायाम

पहले व्यायाम करें

व्यायाम और शारीरिक गतिविधि ऑस्टियोआर्थराइटिस (OA) के लिए सुरक्षित और साक्ष्य-आधारित पहली पंक्ति प्रबंधन रणनीतियाँ हैं।



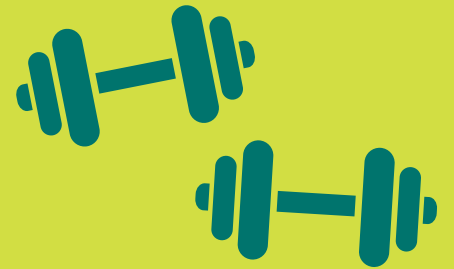
जॉइंट रिप्लेसमेंट में देरी या रोकथाम



कार्यात्मक गिरावट में देरी या रोकथाम



जोड़ों के दर्द को कम करें



ऑस्टियोआर्थराइटिस को सफलतापूर्वक प्रबंधित किया जा सकता है। अपने लिए सही प्रकार के व्यायाम के बारे में फिजियोथेरेपिस्ट से सलाह लें।



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER