

ඔස්ටියෝෆාතරයිටිස් නිබියදී ව්‍යායාම සිදු කිරීම

ව්‍යායාම ප්‍රමුඛතම දෙයයි.

ව්‍යායාම වල යෙදීම හා භෞතික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම ආරක්ෂාකාරී වන අතර ඔස්ටියෝෆාතරයිටිස් සඳහා සාක්ෂි මත පදනම් වූ පළමු උපායමාර්ගය ද මෙය වේ.



මෙමගින්:



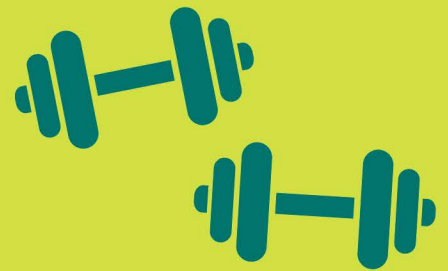
සන්ධි ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රමාද කිරීම හෝ නතර කිරීම සිදු කල හැකිය



ක්‍රියාකාරීත්වය පරිහානියට පත් වීම ප්‍රමාද කිරීම හෝ නතර කිරීම සිදු කල හැකිය



සන්ධි වේදනා අඩු කළ හැකිය



ඔස්ටියෝෆාතරයිටිස් සාර්ථකව කළමනාකරණය කල හැකිය. ඔබට ගැලපෙන නිවැරදි ව්‍යායාමයන් සඳහා භෞතචිකිත්සකවේදියෙකුගේ උපදෙස් ලබා ගන්න.



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER