

การออกกำลังกายในภาวะข้อเสื่อม

ออกกำลังกายได้เลย

การออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย
ปลอดภัย และพิสูจน์แล้วว่าเป็นวิธีจัดการ
ภาวะข้อเสื่อมที่ดีที่สุด

การออกกำลังกายสามารถ



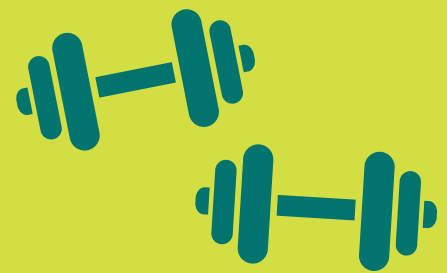
ชะลอหรือป้องกัน
การผ่าตัดเปลี่ยนข้อ



ลดหรือป้องกันการใช้ข้อต่อไม่ได้



ลดอาการปวดข้อ



ภาวะข้อเสื่อมสามารถจัดการได้
ขอคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด
เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER