

ป้องกันภาวะข้อเสื่อม



ภาวะข้อเสื่อม เป็นโรคข้อที่พบบ่อยที่สุด

การออกกำลังกายเป็นประจำ
จะลดความเสี่ยงของการเกิดข้อเสื่อม
ข้อสะโพกหัก การเสี่ยงหกล้ม
ในผู้สูงอายุ และสามารถป้องกัน
หรือชะลอการต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อ



ปรึกษานักกายภาพบำบัดเกี่ยวกับ
การออกแบบโปรแกรมการฝึก
ที่เหมาะสมกับความต้องการของท่าน



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER