

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් වැළැක්වීම

ඔස්ටියෝආතරයිටිස් සඳහා අවදානම් සාධක



පෙර සිදු වූ සන්ධි තුවාල
වීම (බිනෑම වයසකදී)



අධික බර / තරබාරුකම



වයස (ඔබ වයසට යන
විට වැඩි වේ)



කාන්තාවක් වීම



පවුල් ඉතිහාසය

වඩාත්ම වළක්වාගත හැකි අවදානම් සාධක වන්නේ සන්ධි තුවාල වීම
සහ තරබාරුකමයි

ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී වීම, සන්ධිය වටා ඇති මාංශ පේශීන්
ශක්තිමත් කිරීම සහ බර අඩු කර ගැනීම ඔස්ටියෝආතරයිටිස්
පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඔබට කළ හැකි වැදගත්ම දේවල්
වේ. භෞතචිකිත්සකවේදියෙකුට ඔබට ගැලපෙන හොඳම ව්‍යායාම
වැඩසටහන පිළිබඳව උපදෙස් දීමට හැකියාවක් ඇත.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday