

கீல்வாதத்துக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது

நான் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?

வயது, கீல்வாத அறிகுறிகளின் தீவிரம் அல்லது இயலாமை நிலை ஆகியவை எவ்வாறு இருந்தாலும், கீல்வாதம் உள்ள அனைவருக்கும் உடற்பயிற்சி பொருத்தமானது.



உடற்பயிற்சி இவற்றை கொண்டிருக்க வேண்டும்:



மூட்டை சுற்றி உள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



இயல்பான இயக்க அசைவு முறைகள்



மூட்டு அசைவு இயக்க பயிற்சிகள்



ஏரோபிக் திறனை அதிகரிக்கவும் மற்றும் உட்காரும் நேரத்தைக் குறைக்கும் பொது உடலியக்க செயல்பாடுகள்



பாதுகாப்பாகவும் மற்றும் செய்யக்கூடிய வகையில் இருக்கவும், உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்ற வடிவமைக்கப்படும் ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தைப் பற்றி உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டிடம் பேசுங்கள்.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday