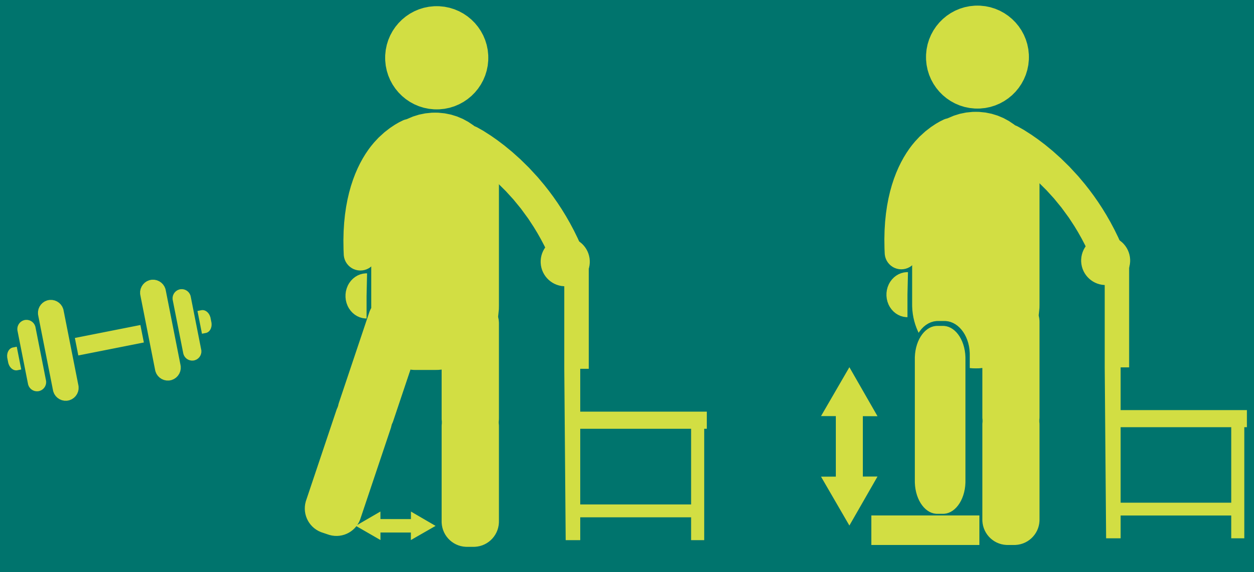
การออกกำลังกายเมื่อมีข้ออักเสบ

กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการภาวะข้ออักเสบทุกชนิด ทั้งข้ออักเสบรูมาตอยด์ และกระดูกสันหลังเสื่อม และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก



กายภาพบำบัดเป็นส่วนสำคัญของการรักษาภาวะข้อเสื่อมของท่าน

นักกายภาพบำบัดจะแนะนำท่าน ว่าจะตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย และเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยได้อย่างไร

World PT Day 2023

8 กันยายน

World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday