



World PT Day 2023

การออกกำลังกายเมื่อมีข้ออักเสบ

กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ
เป็นสิ่งสำคัญในการจัดการภาวะข้ออักเสบ
ทุกชนิด และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก



นักกายภาพบำบัดจะแนะนำท่านว่า
จะตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย
และเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย
ได้อย่างไร



World
Physiotherapy

#WorldPTDay