



World PT Day 2024

फिजियोथेरेपी (भौतिक चिकित्सा) आपके पीठ के निचले हिस्से के दर्द में मदद कर सकती है

फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) कमर दर्द की देखभाल के विशेषज्ञ होते हैं और आपकी ज़रूरतों के हिसाब से उपचार दे सकते हैं। वे:



आपको यह समझने में मदद कर सकते हैं कि अपने दर्द को कैसे प्रबंधित करें।



शारीरिक गतिविधि, तनाव और नींद पर सलाह सहित जीवनशैली संबंधी सुझाव दे सकते हैं।



आपकी ताकत बढ़ाने और शारीरिक गतिविधियों को फिर से शुरू करने में आपकी मदद करने के लिए आपको एक व्यायाम संबंधी योजना दे सकते हैं।



World
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.world.physio/wptday)

www.world.physio/wptday