



World PT Day 2024

फिजिओथेरापी तुमच्या पाठदुखी मध्ये मदत करू शकते

फिजिओथेरापिस्ट हे पाठदुखीच्या काळजीमध्ये तज्ञ असतात आणि ते तुमच्या गरजेनुसार उपचार देऊ शकतात. ते :



तुमच्या वेदनांचे व्यवस्थापन कसे करावे हे समजण्यास मदत करतात



शारीरिक क्रियाकलाप, तणाव आणि झोपेबद्दल सल्ला आणि जीवनशैली वरती सूचना देतात



तुमची ताकद सुधारण्यासाठी आणि तुम्हाला शारीरिक क्रियाकलाप पुन्हा सुरू करण्यात मदत करण्यासाठी तुम्हाला एक व्यायाम सूची देतात



World
Physiotherapy

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

www.world.physio/wptday