



World PT Day 2024

உங்கள் முதுகு வலிக்கு
பிசியோதெரபி உதவக் கூடும்.

பிசியோதெரபிஸ்டுகள், முதுகு வலியை
சரி செய்யும் நிபுணர்கள் மற்றும் உங்கள்
தேவைகளுக்கேற்றபடி சிகிச்சை அளிக்க
கூடியவர்கள். அவர்கள்:



உங்கள் வலியை எவ்வாறு சமாளிக்க
வேண்டும் என்பதை நீங்க புரிந்து
கொள்ள உதவுவார்கள்.



அன்றாட செயல்பாடு, மன அழுத்தம்
மற்றும் தூக்கம் போன்ற வாழ்க்கை முறை
குறித்த ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.



உங்கள் உடல் வலிமையை அதிகரித்து
மற்றும் உடலியல் செயல்பாடுகளை
நீங்கள் மீண்டும் செய்வதற்கு ஏற்ற
ஒரு உடற்பயிற்சி திட்டத்தைத்
உங்களுக்கு அளிப்பார்கள்.



World
Physiotherapy

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

www.world.physio/wptday