



**World
PT Day
2024**



ව්‍යායාම සහ පහළ කොන්දේ වේදනාව



චලනය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමඟ පහළ
කොන්ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.



ව්‍යායාම මගින් පහළ කොන්දේ වේදනාව නැවත
ඇතිවීම වැළැක්විය හැකි අතර එය පහළ
කොන්දේ වේදනාව සඳහා වඩාත් ප්‍රයෝජනවත්
ප්‍රතිකාරයකි. එක් ව්‍යායාම වර්ගයකට වඩා විවිධ
ව්‍යායාම වර්ග වල නිරත වීම වඩා ඵලදායී වේ.

ඔබ ක්‍රියා කරන ව්‍යායාමයක් සොයා
ගැනීමට ඔබේ භෞතචිකිත්සකවරයා
සමඟ කටයුතු කරන්න.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

සැප්තැම්බර් 8

www.world.physio/wptday