



World
PT Day
2024



የአካል እንቅስቃሴ እና የወገብ ሕመም



በእንቅስቃሴ እና በአካል ብቃት እንቅስቃሴ ጀርባዎ ጤነኛ ይሆናል።



የአካል እንቅስቃሴ ለወገብ ሕመም የተሻለ የሚባለው ሕክምና እና የህመሙን ደግግሞሽ ለመቀነስ በጣም ጠቃሚ ከሆኑ ሕክምናዎች አንዱ ነው። ይህንኛው የአካል እንቅስቃሴ ከሌሎች እንቅስቃሴዎች የተሻለ ነው የምንለው የለም።

የሚያስደስትዎትን የአካል እንቅስቃሴ ለማግኘት ከፊዚዮቴራፒ ገለጫዎ ጋር ይሰሩ!

