



World PT Day 2024



ခါးနာခြင်း နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း



လှုပ်ငန်းဆောင်တာများပြုလုပ်ခြင်း နှင့် လှုပ်ရှားသွားလာမှုရှိခြင်းတို့သည် ခါး ကို ပိုမိုကျန်းမာစေပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ခါးနာခြင်း ပြန်မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့်အပြင် ခါးနာခြင်းဖြစ်ပြီဆိုပါကလည်း သက်သာရန် အထောက်အကူအပေးနိုင်ဆုံး ကုထုံးများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတစ်မျိုးတည်းလုပ်ခြင်းသည် အခြားပုံစံများထက် ပိုကောင်းသည်တော့လည်း မဟုတ်ပါ။

သင်နှင့်ကိုက်ညီ၍ သင် နှစ်သက်သော လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအား ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် အတွက် အကြံအစစ်ကုပညာရှင်နှင့် ပြသပါ။

