



World
PT Day
2024



පහළ කොන්දේ වේදනාව ගෝලීය ව්‍යංගතයකි



ලොව පුරා ආබාධිතතාවයට ප්‍රධානතම හේතුව පහළ කොන්දේ වේදනාවයි.



2020 වර්ෂයේදී සෑම පුද්ගලයින් 13 දෙනෙකුගෙන්ම එක් අයෙක් පහළ කොන්දේ වේදනාව අත්විඳ ඇත.

භෞතචිකිත්සකවරයෙකු, ඔබේ කොන්දේ ස්ථාවරත්වය ලබා ගන්නේ කෙසේද, ඔබේ සංචලනය වැඩි කර ගන්නේ කෙසේද සහ ක්‍රියාශීලී වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ඔබට මග පෙන්වනු ඇත.



පහළ කොන්දේ වේදනාව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා වඩාත් නිර්දේශිත ශිල්පීය ක්‍රම වන්නේ ස්වයං කළමනාකරණය සහ ව්‍යායාමයි.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

සැප්තැම්බර් 8

www.world.physio/wptday