



World PT Day 2024

පහළ කොන්දේ වේදනාව සමනය කිරීමට ව්‍යායාම



පහළ කොන්දේ වේදනාව සඳහා
ව්‍යායාම ප්‍රයෝජනවත් වේ.



ව්‍යායාම කිරීමෙන් කොන්දේ වේදනාව නැවත
ඇතිවීම වැළැක්විය හැක



හොඳම ව්‍යායාම වර්ගය ඔබ ප්‍රිය කරන
ව්‍යායාම වර්ගයයි.



ව්‍යායාම මගින් තවත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක්
ලැබේ

ඔබට හොඳම ව්‍යායාම වර්ගය ගැන
භෞතචිකිත්සකවේදීවරයෙකු සමඟ සාකච්ඡා
කරන්න.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday