



**World  
PT Day  
2025**



# KUZUIA KUANGUKA

Unaweza kuepuka maumivu ya kuanguka. Kujifunza kusimama kwa usawa husaidia kuepuka kuanguka. Kuwa na nguvu na mwili laini husaidia usiumie sana ukidondoka



**Kaa salama na ujitegemee — ongea na daktari wa mazoezi ya mwili ujue jinsi ya kuepuka kuanguka!**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 Septemba**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)