



World
PT Day
2025



TERVE IKÄÄNTYMINEN



Ikääntyvien tulisi liikkua niin paljon kuin mahdollista
Säädä kuormitusta oman kuntosi mukaan



Vähäinenkin fyysinen aktiivisuus on parempi, kun ei mitään
Aloita vähitellen ja lisää liikuntamäärää pikkuhiljaa



Istu vähemmän!
Istuminen pitkiä aikoja kerrallaan on huonoksi terveydellesi, tauota istumista nousemalla liikkumaan

Fysioterapeutit ovat liikkeen ja liikkumisen ammattilaisia ja auttavat sinua pysymään aktiivisena



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday