



World  
PT Day  
2025



# KUZUIA KUANGUKA

#2

Kuanguka ni sababu ya pili  
inayoongoza kwa vifo vya  
majeraha yasiyokusudiwa

Jinsi tiba ya mwili inaweza  
kusaidia kukuepusha na  
kuanguka

**Mazoezi ni njia bora ya kuzuia kuanguka -**  
Wataalamu wa tiba ya mwili wanaweza  
kukuandalia mazoezi maalum ili kusaidia  
kuboresha:



Nguvu za misuli



Usawaziko na  
uratibu wa mwili



Kunyumbulika  
(mwili kuwa mwepesi kusogea)



World  
Physiotherapy

**#WorldPTDay**

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