



World PT Day 2025



ကျန်းမာစွာ အိုမင်းခြင်း (အသက်အရွယ်ကြီးခြင်း)



သက်ကြီးရွယ်များသည်လည်း တတ်နိုင်သလောက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တက်ကြွလှုပ်ရှားစွာနေသင့်ပါသည်။ အားစိုက်ထုတ်နိုင်သည့် ပမာဏကိုတော့ မိမိလုပ်နိုင် စွမ်းအတိုင်းအတာ၊ မိမိ သန်စွမ်းမှုအလျောက် ချိန် ညှိပါ။



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအချို့ရှိခြင်းသည် ကိုယ် လက်လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမလုပ်သည်ထက်တော့ သာလွန်ပါသည်။

ပမာဏအနည်းငယ်မှ စတင်၍ ပမာဏကို ဖြေးဖြေးချင်း တိုးသွားနိုင်ပါသည်။



အထိုင်လျော့ပါ။

အချိန်ကြာမြင့်စွာထိုင်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေး အတွက် မကောင်းပါ။ ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း ဖြင့် အထိုင်များခြင်းအကျင့်ကို လျော့ချပါ။

ကာယလှုပ်ရှားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အထူးကျွမ်းကျင်သူများ ဖြစ်ကြသော ပြန်လည်သန်စွမ်းပညာရှင်များသည် သင့် အသက်အရွယ်နှင့်အမျှ တက်ကြွစွာနေထိုင်နိုင်စေ ရန်နည်းလမ်းများအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday