



World
PT Day
2025



الشيخوخة الصحية

ينبغي لكبار السن أن يكونوا نشطين بدنيًا قدر
استطاعتهم

يجب تعديل شدة الجهد البدني بما يتناسب مع مستوى
اللياقة البدنية ومدى الحركة الخاص بك



ممارسة بعض النشاطات البدنية أفضل من عدم الممارسة
إطلاقًا

ابدأ بمستوى نشاط بسيط، وزد من شدته ومدته تدريجيًا
مع مرور الوقت

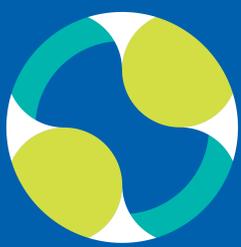


قلل من الجلوس!

الجلوس لفترات طويلة يؤثر سلبيًا على صحتك، لذلك
يُنصح بتقسيم وتقليل فترات الجلوس والتحرك بشكل
مستمر



يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي، بصفاتهم
خبراء في الحركة والتمارين، أن يقدموا لك
المشورة اللازمة للبقاء نشطًا وأنت تتقدم
في العمر



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday