



World
PT Day
2025



健康老龄化



老年人应尽可能进行身体活动
根据您的健康状况和关节活动范围调整运动量

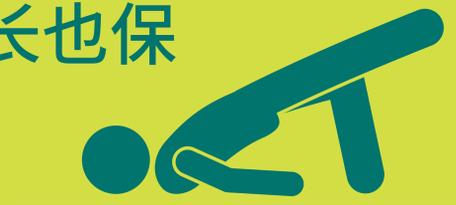


做一些体育活动总比没有好
从少量运动开始, 然后逐渐增加



少坐!
长时间坐着对您的健康有害,
常常四处走动可避免久坐和
减少您坐着的时间

作为活动和运动方面的专家, 物理治疗师可以帮助您随着年龄的增长也保持活跃



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday