



World
PT Day
2025



கீழே விழுவதை தடுப்பது

#2

உலகளவில் வயதானவர்கள் இறப்பதற்கு, கீழே விழுவது இரண்டாவது முக்கிய காரணமாகும்.

கீழே விழுவதை தடுக்க பிசியோதெரபி எப்படி உதவும்

கீழே விழுவதை தடுப்பதற்கு உடற்பயிற்சி முக்கியம்- பிசியோதெரபிஸ்டுகள், உங்களுக்கேற்ற தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டங்களை பரிந்துரைப்பதில் நிபுணர்கள். இவை கீழேயுள்ளவற்றை மேம்படுத்த உதவும்:



உடல் வலிமை மற்றும் சமநிலை



ஒருங்கிணைப்பு



நெகிழ்வுத்தன்மை



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday