



World
PT Day
2025



လဲကျခြင်း(ချော်လဲခြင်း) မှ ကာကွယ်ခြင်း

#2

လဲကျခြင်းသည် မမျှော်လင့်ထားသော ထိခိုက်
သေဆုံးမှုများဖြစ်စေသည့် ဒုတိယအဖြစ်အများ
ဆုံး အကြောင်းအရင်းအဖြစ် ကမ္ဘာတဝှမ်း
ရပ်တည်နေသည်

ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုထုံးများက လဲကျမှုမ
ဖြစ်စေရန် မည်သို့ကာကွယ်ပေးနေသနည်း။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် လဲကျမှုများအား ကာကွယ်နိုင်သည့် အဓိက
သော့ချက်ဖြစ်သည်။

ပြန်လည်သန်စွမ်းပညာရှင်များသည် သင်နှင့်ကိုက်ညီသော သီးသန့်
လေ့ကျင့်ခန်းပရိုဂရမ်တစ်ခုရေးဆွဲပေးရာတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်
ပြီး အောက်ပါအချက်အလက်များ သင့်အတွက်တိုးတက်စေရန် ကူညီ
ပေးနိုင်ပါသည်။



ခွန်အား နှင့် ဟန်ချက်ထိန်းခြင်း



ကိုယ်စိတ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း



ကိုယ်လက်အကြောအဆစ်များပျော့ပျောင်းခြင်း



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday