



**World
PT Day
2025**



PAG-IWAS SA PAGKATUMBA

#2

Ang pagkatumba ay pumapangalawa sa kadahilanan ng hindi sinasadyang kapinsalaan na nakamamatay sa buong daigdig

Paano nakakatulong ang physical therapy/physiotherapy na maiwasan ang pagkatumba

Ang ehersisyo ang susi sa pag-iwas sa pagkatumba - ang mga physical therapists/physiotherapists ay dalubhasa sa pagbibigay ng mga programa sa ehersisyo ng bawat isa na makakatulong mapabuti ang iyong:



kalakasan at balanse



koordinasyon



kakayahan sa pagkilos na may lubos na galaw ng kasukasuan



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday