



World
PT Day
2025



BYLTUVARNIR

#2

Byltur eru næstalgengasta
orsök dauðsfalla vegna slysa
á heimsvísu

Hvernig sjúkráþjálfun getur
hjálpað til við að fyrirbyggja byltur

Þjálfun er lykill að því að fyrirbyggja byltur -
Sjúkráþjálfarar eru sérfræðingar í að útbúa
einstaklingsmiðaðar æfingaáætlanir til
að bæta



styrk og jafnvægi



samhæfingu



liðleika



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday