



World
PT Day
2025



पडण्यापासून बचाव

#2

पडणे हे जागतिक स्तरावर अनपेक्षित दुखापतींमुळे होणाऱ्या मृत्यूंचे दुसरे मुख्य कारण आहे.

पडणे टाळण्यासाठी फिजिओथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) कसे मदत करतात

पडणे टाळण्यासाठी व्यायाम हा अत्यंत महत्वाचा आहे - फिजिओथेरेपिस्ट हे वैयक्तिक गरजेनुसार व्यायाम देणारे तज्ज्ञ असतात. फिजिओथेरेपिस्ट खालील गोष्टी सुधारण्यासाठी योग्य आणि सुरक्षित व्यायाम सांगतात:



ताकद आणि तोल



समन्वय



लवचिकता



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday