



World
PT Day
2025



लङ्गनबाट रोकथाम

#2

विश्वभर अन्जानमा हुने
चोटपटकबाट मृत्यु हुने दोस्रो
प्रमुख कारण लङ्गनु हो।

फिजियोथेरापीले कसरी लङ्गनबाट
रोक्न मद्दत गर्न सक्छ ?

लङ्गनबाट बच्न व्यायाम सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ –
फिजियोथेरापिस्टहरू तपाईंको निम्न पक्षहरू सुधारन
मद्दत पुर्याउन व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रमहरू
निर्धारण गर्ने विशेषज्ञहरू हुन्:



शक्ति र सन्तुलन,



संयोजन



लचिलोपन



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday