



World
PT Day
2026



中風預防



只要每週**五次**、每次
30 分鐘的運動就能降
低 **25%** 的中風風險

物理治療師在降低中風風險方面扮演著重要角色, 他們可以幫助您:



管理長期
健康問題



增加身體
活動



改變日常
生活型態

今天就諮詢您的物理治療師, 了解
如何安全地提高您的活動量。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday