



World
PT Day
2026



IKTUSAK PREBENITZEA



Astean **bost aldiz 30 minutuz ariketa fisikoa** egiteak iktusa pairatzeko arriskua **% 25ean** murriztu dezake

Fisioterapeutek eginkizun garrantzitsua dute iktusen arriskua murrizteko; izan ere, honela laguntzen dizute:



epe luzeko
osasun-azaroak
kontrolatzea



fisikoki **aktiboa**
izatea



eguneroko
bizimodu
-aldaketak
egitea

Hitz egin zure fisioterapeutarekin
gaur zure aktibitate mailak modu
seguruan handitzeari buruz



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday