



World PT Day 2026



PAG-IWAS SA STROKE



Ang **pag-eehersisyo nang 30 minuto, limang beses sa isang linggo**, ay maaaring magpababa ng panganib na magkaroon ng stroke ng hanggang **25%**

Makakatulong ang mga physical therapist na mabawasan ang panganib ng stroke sa pamamagitan ng pagtulong sa iyo na:



mapangasiwaan
ang mga
pangmatagalang
sakit

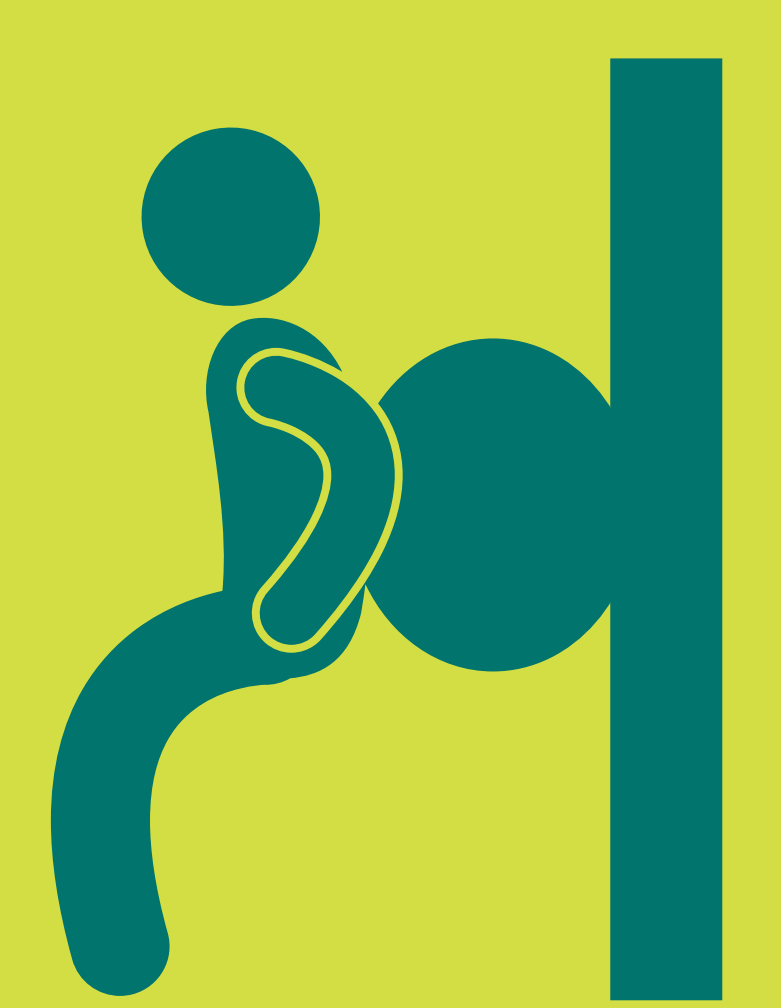


maging mas
aktibo sa mga
pisikal na gawain



magkaroon ng
mas malusog na
pamumuhay sa
pang-araw-araw

Sumangguni sa iyong physical therapist kung paanong ligtas na mapagbubuti ang antas ng iyong pisikal na mga gawain



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday