



World  
PT Day  
2026



## લકવાથી બચાવ



અઠવાડિયામાં માત્ર ૫ વખત ૩૦ મિનિટ  
કસરત કરવાથી લકવાનું જોખમ ૨૫%  
સુધી ઘટી શકે છે

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને નીચેની બાબતોમાં  
મદદ કરીને લકવાના જોખમને ઘટાડવામાં  
મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે:



લાંબા સમયની  
બીમારીઓને  
કાબૂમાં રાખવી



શારીરિક રીતે  
વધુ સક્રિય  
બનવું



રોજિંદી  
જીવનશૈલીમાં  
સારા ફેરફારો  
કરવા

સુરક્ષિત રીતે તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કેવી  
રીતે વધારવી, તે વિશે આજે જ તમારા  
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)