



World
PT Day
2026



पक्षाघातको रोकथाम



हप्ताको पाँच दिन, मात्र ३० मिनेटको व्यायमले तपाइको पक्षघातको जोखिम २५ प्रतिशतले घटाउन सक्छ।

फिजियोथेरापिष्टहरूले तपाइलाई निम्न तरिकाले मद्दत गरेर पक्षाघातको जोखिम घटाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन:



दीर्घकालीन
स्वास्थ्य
अवस्थाहरूको
व्यवस्थापन गरेर



शारीरिक रूपले
सक्रिय रहन
प्रेरित गरेर।



प्रत्येकदिन
जीवनशैलीमा
परिवर्तनहरू
गरेर

आफ्नो शारीरिक गतिविधिको स्तर सुरक्षित रूपमा कसरी बढाउने भन्ने बारे आजै आफ्नो फिजियोथेरापिष्ट सँग कुरा गर्नुहोस्।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday