



World PT Day 2026



FORVARNIR GEGN HEILABLÓÐFALLI



Aðeins **30 mínútna æfing**
fimm sinnum í viku getur
dregið úr líkum á
heilablóðfalli um **25%**

Sjúkrapjálfarar gegna mikilvægu
hlutverki í að draga úr líkum á
heilablóðfalli með því að hjálpa þér að:



ná betri stjórn
á langvinnnum
heilsufarsvanda



vera líkamlega
virkari



gera
breytingar á
daglegum
lífstíl

Ræddu við sjúkrapjálfara um
hvernig þú getur aukið hreyfingu
öruggan hátt



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday