



World
PT Day
2026



आघात से बचाव



सप्ताह में पाँच बार मात्र **30 मिनट** की एक्सरसाइज़ करने से आघात का भय **25% तक कम** हो सकता है।

फिजियोथेरेपिस्ट आघात का भय कम करने में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। वे इन कामों में आपकी मदद करते हैं:



लंबे समय तक रहने वाली **स्वास्थ्य समस्याओं** का प्रबंधन करना

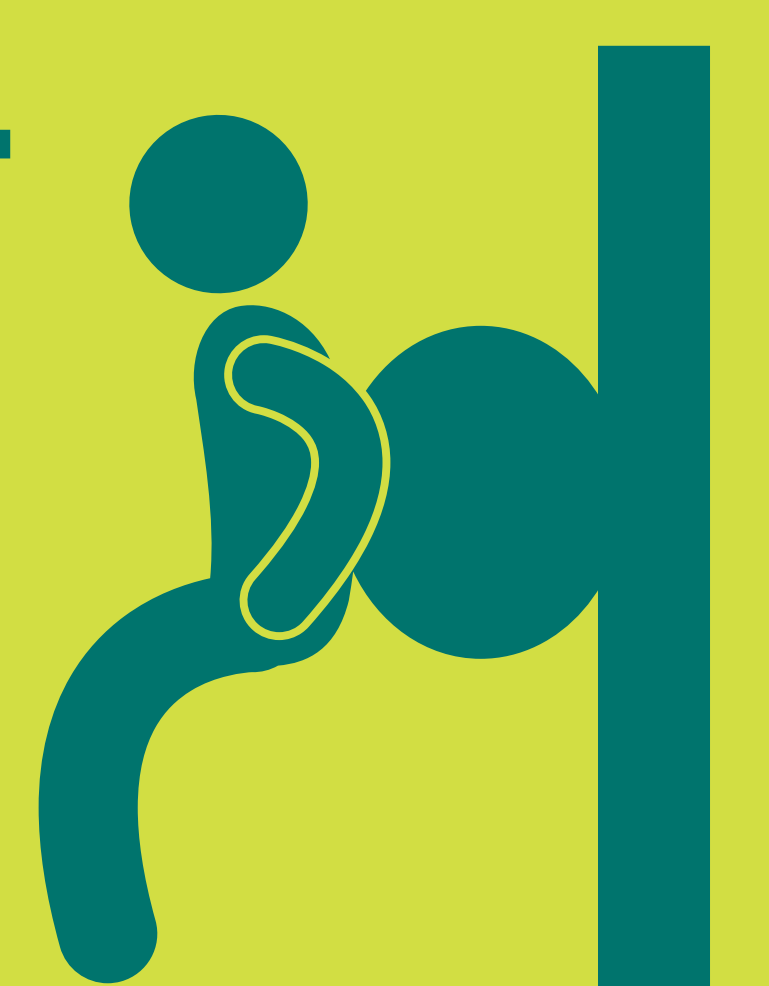


शारीरिक रूप से अधिक **सक्रिय** रहना



दैनिक **जीवनशैली** में परिवर्तन करना

अपनी एक्टिविटी का स्तर सुरक्षित रूप से कैसे बढ़ाएं, इस बारे में आज ही अपने फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday