



World
PT Day
2026



स्ट्रोक (पक्षाघात) प्रतिबंध



आठवड्यातून पाच वेळा फक्त ३० मिनिटे व्यायाम केल्याने तुमचा स्ट्रोकचा धोका २५% ने कमी होऊ शकतो.

फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला पुढील गोष्टींमध्ये मदत करून स्ट्रोकचा धोका कमी करण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात:



दीर्घकालीन
आरोग्य स्थिती
व्यवस्थापित
करणे



शारीरिकदृष्
त्या अधिक
सक्रिय राहणे



दैनंदिन
जीवनशैलीत
बदल करणे

तुमची क्रियाशीलता सुरक्षितपणे कशी वाढवावी, याबद्दल आजच तुमच्या फिजिओथेरेपिस्टशी बोला



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday