



World PT Day 2026



பக்கவாதத்தை தடுப்பது



வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள், தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது, பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயத்தை 25% வரை குறைக்க உதவும்.

பக்கவாத அபாயத்தைக் குறைப்பதில் பிசியோதெரபிஸ்ட்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவது:



நீண்டகால உடல்நலப் பிரச்சினைகளை நிர்வகிக்க

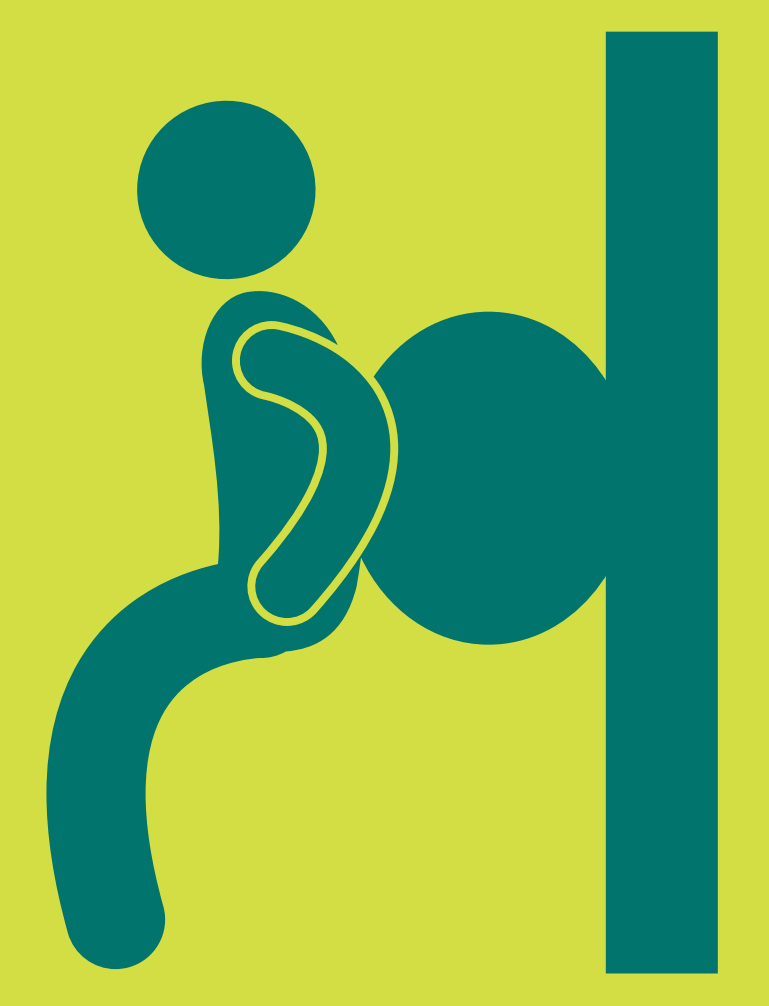


அதிக சுறுசுறுப்பாக இருக்க



ஆரோக்கியமான அன்றாட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை மேற்கொள்ள

உங்கள் உடல் இயக்க அளவை பாதுகாப்பாக அதிகரிப்பது எப்படி என்பதை அறிய, இன்றே உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்டுடன் பேசுங்கள்.



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday