



World PT Day 2026



KINGA DHIDI YA KIHARUSI



Dakika 30 tu za mazoezi mara tano kwa wiki zinaweza kupunguza hatari ya kiharusi kwa 25%

Wataalamu wa fiziotherapia wana nafasi muhimu katika kupunguza hatari ya kiharusi kwa kukusaidia:



Kudhibiti hali za kiafya za muda mrefu



Kuwa mchangamfu zaidi kimwili



Kufanya mabadiliko ya mfumo wa maisha ya kila siku

Zungumza na mtaalamu wako wa fiziotherapia leo kuhusu jinsi ya kuongeza viwango vyako vya shughuli kwa usalama.



World Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday