



World
PT Day
2026



فالج سے بچاؤ



ہفتے میں پانچ بار صرف 30 منٹ کی ورزش
آپ کے فالج کے خطرے کو 25 فیصد تک کم
کر سکتی ہے۔

فزیو تھراپسٹ فالج کے خطرے کو کم کرنے میں اہم کردار ادا
کرتے ہیں



طویل مدتی صحت کے
مسائل کو سنبھالنے
میں مدد دے کر



جسمانی سرگرمی
بڑھانے میں مدد دے
کر



روزمرہ کے طرز زندگی
میں تبدیلیاں لانے میں
مدد دے کر

آج ہی اپنے فزیو تھراپسٹ سے رجوع کریں تاکہ وہ آپ کی
موجودہ صحت کی حالت کے مطابق محفوظ طریقے سے سرگرمی
بڑھانے کا منصوبہ بنائیں

اعرف



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday