



World
PT Day
2026



İNMENİN ÖNLENMESİ



Haftada beş kez yalnızca
30 dakika egzersiz yapmak, inme
riskinizi **%25 oranında azaltabilir.**

Fizyoterapistler, aşağıdaki konularda
size yardımcı olarak inme riskinin
azaltılmasında önemli bir rol oynar:



uzun süreli
sağlık
sorunlarını
yönetmek

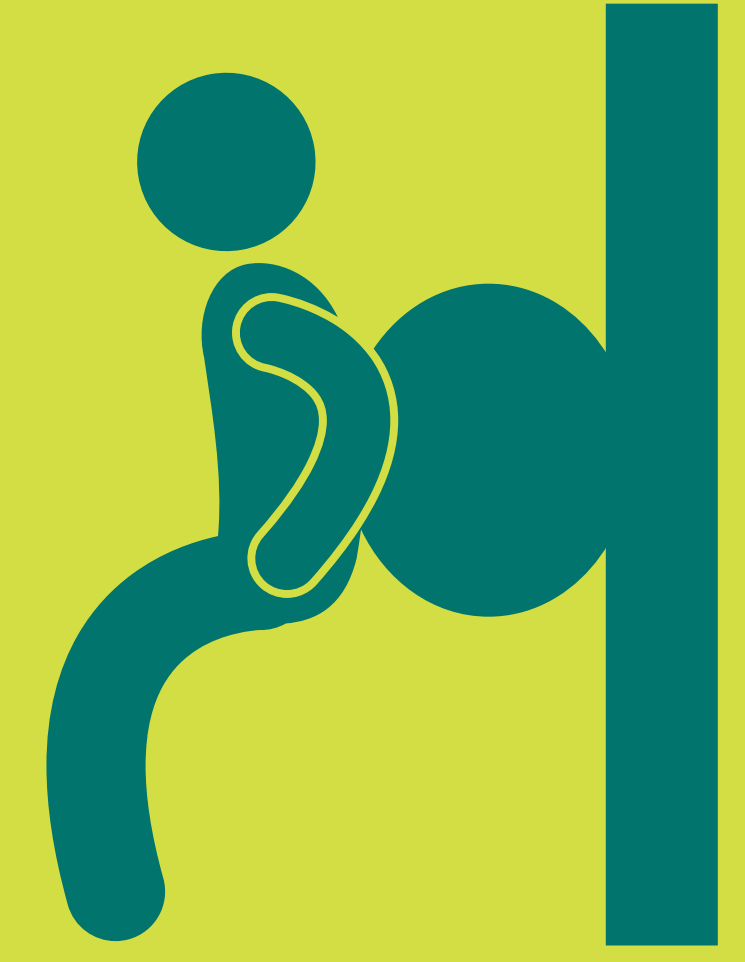


fiziksel
olarak daha
aktif olmak



günlük
yaşam tarzı
değişiklikleri
yapmak

Fiziksel aktivite düzeyinizi güvenli bir
şekilde nasıl artırdığınız konusunda
bugün fizyoterapistinizle görüşün.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday