



**World
PT Day
2026**

ITŠHIDULLE KUDU, MO MENGWAGENG KA MOKA

31% ya batho ba bagolo le **80%** ya baswa ba mahlalagading ga ba fihlelele dinyakwa tse di beilwego tša boitšhidullo



Go ba neng go itšhudulla go le bohlokwa?

Go itšhudulla ka mehla:



go šireletša kgahlanong le malwetši a pelo, seterouku, bolwetši bja swikiri, le kankere tše dingwe



go fokotša kotsi ya go tlela ke mmele o mogolo



go kaonafatša malwetši a monagano, maikutlo le boroko



go thuša bana go gola botse ba na le maatla



go thuša batšofe go kgona go iterela le go efoga go wa



go hlokomela bophelo bja bjoko, gape go ka fokotša kotsi ya bolwetši bja Dementia le Alzheimer's (e lego malwetši a go lebala go fetiša).



go kaonafatša mogopolo, thlokomelo, le tsebo ya go nagana mo mengwageng ka moka

Thoma ka pela.

Dula o itšhudulla.

Tšwela pele go itšhudulla bophelong ka moka.

Boitšhidullo ka mengwaga efe goba efe go kaonafatša maphelo, go iterela le bophelo bjo bo botse.

Physiotherapist (Ngaka ya marapo le mešifa) e ka go eletša gore o ka itšhudulla bjang, ka mokgwa wa polokego go fihlela maemo a beilwego a boitšhidullo.



Nka latela boitšhidullo bja ka bjang?

O na le sellathekeng sa bohlale, sešupanako sa bohlale, go ba ye ngwe ya didirešwa tša go aparwa?

Thoma go di šomiša go ipeela dinepo go latela boitšhidullo bja gago, le go ke hloholetša go itšhudulla kudu gore o fihlelele maemo ao a beilwego a boitšhidullo.

Dihlahlo tša boitšhidullo ke di fe?

MOTHO O MONGWE LE O MONGWE YO A KA KGONAGO

BATHO BA BAGOLO

BANA, BATŠWAMAHLA-LAGADING

BATHO BA BAGOLO

BATŠOFE

BATHO KA MOKA BA BA KA KGONAGO



Fokotša nako ya go dula o sa dire selo, e fetole ka go boitšhidullo bofe goba bofe



Metsotso ye 150-300 ka beke
ya boitšhidullo bja go fegelwa (aerobiki)



Metsotso ye 60 ka letšatši



Ditiragatšo tša go matlafatša mešifa **matšatši a 2 mo bekeng**



Ditiragatšo tša go ka go tekateka (palantshe) le tša go matlafatša **ga 3 mo bekeng**



Metsotso ye 300+ mo bekeng go fetiša go kaone!



A ke swanetše go dula gannyane?

Go dula sebaka se setelele goba go šomiša ditšhupetšo (sekrini) go oketša kotsi ya malwetši a go se fetele, go akaretša kankere, bolwetši bja pelo le ditšhika tša madi, malwetši a sa folego a maswafo, le bolwetši bja swikiri. Boitšhidullo ka moka bo a balwa go akaretša go sepela, mešomo ya ka ntlong, go raloka le dipapadi.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Lewedi

www.world.physio/wptday