



World
PT Day
2026



การป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง



การออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน สามารถลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมองได้ถึง 25%

นักกายภาพบำบัดมีบทบาทสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดสมอง โดยช่วยให้คุณ



ดูแลและควบคุม
ภาวะโรค
เรื้อรังอย่าง
เหมาะสม



เพิ่ม ความ
กระฉับกระเฉง
ทางกาย



ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
ดำเนินชีวิต
ประจำวัน

ปรึกษานักกายภาพบำบัดของคุณวันนี้ เพื่อรับคำแนะนำในการเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัย



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday