



# World PT Day 2023

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την αρθρίτιδα

Οι φυσικοθεραπευτές είναι μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας και μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την αρθρίτιδα σας, να μείνετε ενεργοί και κινητικά δραστήριοι. Έχουν τη δυνατότητα να:



δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης



βοηθήσουν να βελτιώσετε τη δύναμη, την αντοχή, την κινητικότητα και τα επίπεδα δραστηριότητάς σας



υποστηρίξουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση του πόνου, του οιδήματος και της δυσκαμψίας



World  
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.instagram.com/WorldPTDay)