



World
PT Day
2025



ΥΓΙΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗ



Οι ηλικιωμένοι πρέπει να είναι όσο πιο δραστήριοι μπορούν

Να προσαρμόσεις την προσπάθεια στη φυσική σου κατάσταση και στο εύρος τροχιάς της κίνησης.



Αν κάνεις κάποια σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερα από καθόλου

Ξεκίνα με μικρές ποσότητες και να τις αυξάνεις σταδιακά με την πάροδο του χρόνου



Να κάθεται λιγότερο!

Είναι κακό για την υγεία σου να κάθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Να κάνεις διάλειμμα και να κινείσαι τακτικά

Ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σε βοηθήσουν να παραμείνεις δραστήριος καθώς μεγαλώνεις



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday