

MAUMIVU SUGU NA MAZOEZI

Mazoezi ni njia sahihi ya kutibu na kupunguza maumivu sugu

Mfiziotherapia

ana mbinu za kipekee kukupangia au kukushauri mazoezi maalumu yenye msaada.



Faida za mazoezi kwa mtu mwenye maumivu sugu



Wepesi katika viungo

Kutunza uwezo wa kukunja au kunyooka wa viungo na kuongeza mwendo



Moyo na mishipa ya damu

Ni muhimu kwa afya ya moyo na mishipa ya damu



Nguvu ya misuli

Hujenga na kutunza nguvu ya misuli



Hisia

Huimarisha hisia na ustawi wa mwili



Kutibu maumivu

Husaidia kudhibiti maumivu na kuongeza uwezo wa kujiamini wakati wa shughuli za kila siku



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org