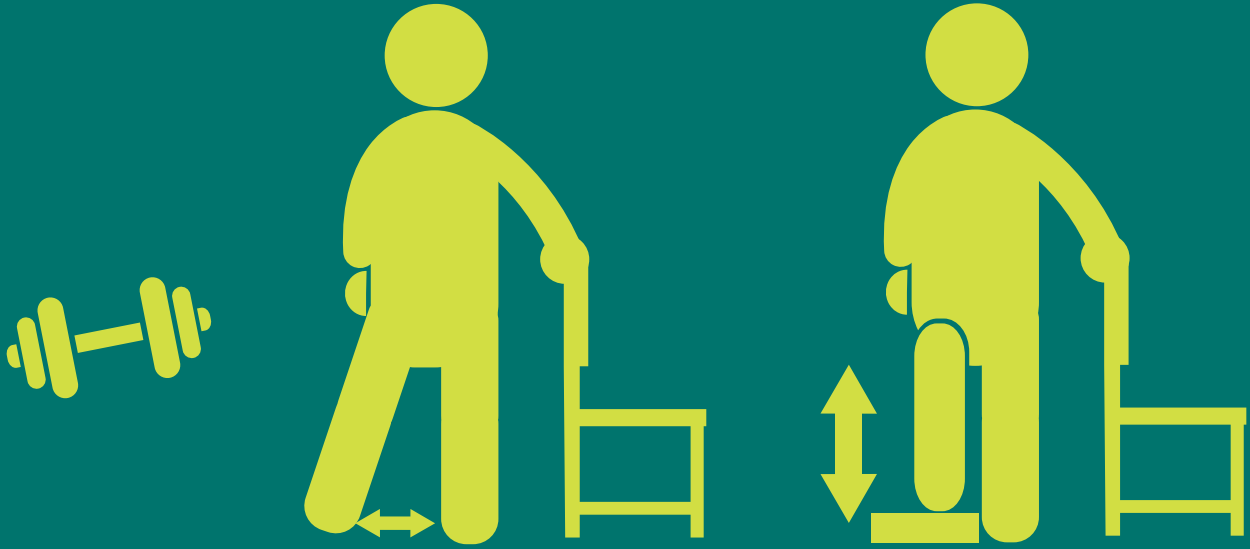


# التمارين مع التهاب المفاصل

يعد النشاط البدني المنتظم وممارسة التمرينات الرياضية أمرًا مهمًا في إدارة جميع أنواع التهاب المفاصل (IA)، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتيزمي والتهاب مفاصل العمود الفقري المحوري ولها العديد من الفوائد الصحية.



يُعد العلاج الطبيعي جزءًا مهمًا من علاجك المتكامل. سيرشدك أخصائي العلاج الطبيعي إلى كيفية ممارسة الرياضة بأمان وزيادة مستويات نشاطك ووضع الأهداف الملائمة



World  
PT Day

2023

8 سبتمبر



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)