

RA اور دیگر جوڑوں کی سوزش کی بیماریاں، دل کی بیماری کا خطرہ بڑھادیتی ہے۔

RA میں مبتلا لوگ عام لوگوں کی نسبت دوگناہ زیادہ دل کی بیماری کے شکار ہوتے ہیں۔

RA والے لوگوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ صحت کے بہتر نتائج کے لیے جسمانی طور پر فعال رہیں۔

جسمانی طور پر فعال رہنا اور ورزش سے مندرجہ ذیل چیزوں میں بہتری آسکتی ہے۔

• درد اور تھکاوٹ

• ذہنی دباؤ

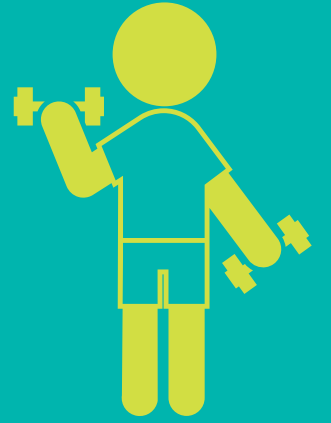
• ہڈیوں کی کمزوری

• جسمانی تندرستی

• پٹھوں کی طاقت

• لچک

• توازن



آپ کا فزیو تھراپسٹ آپ کو فعال ہونے کے لیے سرگرمی کے پروگرام میں رہنمائی کر سکتا ہے۔



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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