

Hvernig er sjúkraþjálfun góð fyrir þig og umhverfið?

Sjúkraþjálfun
sparar orku og
auðlindir

Sjúkraþjálfarar nýta
vistvæn meðferðarform
sem fela í sér hreyfingu,
snertingu og
samskipti

Bætt heilsa og færni sem
fæst með sjúkraþjálfun
ýtir undir virka
þáttöku í félagslífi og
náttúrulegu umhverfi

Sjúkraþjálfun getur
dregið úr lyfjaþörf og
hefur fáar aukaverkanir
fyrir líkamann og
umhverfið

Sjúkraþjálfun minnkar
þörf á heilbrigðisþjónustu
með því að fyrirbyggja
ýmsa líkamlega kvilla
fólks.

Sjúkraþjálfun getur ýtt
undir notkun á virkum og
umhverfisvænum
samgöngum svo sem
hjólreiðum og göngu



Fyrir frekari
upplýsingar fylgdu
þessum QR Kóða



ENVIRONMENTAL
PHYSIOTHERAPY
ASSOCIATION