



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

The Aga Khan University Hospital

azadi
Health Offers

Celebrate Freedom with Wellness

Freedom from Pain, One Step at a Time

Azaadi Special: Ergonomics and Body Mechanics

This Independence Month, visit the Department of Physiotherapy & Rehabilitation Services' awareness kiosk — where patients, staff, and visitors can learn simple, practical tips on ergonomics (how to sit, move, and work safely) and body mechanics (how to use your body the right way during movement). These small changes can help reduce pain and support a healthier, more active life.

What to Expect at the Kiosk:

- Flyers on posture and workplace ergonomics
- Brochures on specialised rehab services
- Our friendly team to guide you and answer your questions
- FREE BMI, hand grip strength check and, postural and biomechanical analysis
- Interactive talk on Ergonomics & Body Mechanics: 1:30 – 2:30 PM

Kiosk Location: Physiotherapy Department, Hospital Courtyard

Kiosk Timings: Every Tuesday in August 2025, 12 PM – 2 PM

Call or WhatsApp us at: +92 21 111 911 911

This offer is valid at the Stadium Road Campus in August 2025 only.



CAP
ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS



Give your Zakat and Donations today
<https://giving.aku.edu/>

+92-21-111-911-911

<https://hospitals.aku.edu/Pakistan>

[@akuhpakistan](#) | [f AKUHPakistan](#) | [@AKUHPakistan](#)



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال

The Aga Khan University Hospital



azadi
Health Offers

تندرستی کے ساتھ آزادی کا جشن منائیں

درد سے نجات، ایک قدم بہ ایک وقت آزادی اسپیشل: ارگونومکس اور ہاڈی مکینکس

اس آزادی کے مہینے میں، فزیوتھراپی اور ریسپیریٹیشن سروسز کے اویزنریس کیوسک وزٹ کریں۔ جہاں مریض، اسٹاف اور ویزیٹرز آسان اور فائدہ مند ٹپس سیکھ سکتے ہیں جن میں شامل ہیں ارگونومکس (کیسے ٹھیک طریقے سے بیٹھنا، چلنا اور کام کرنا چاہیے) اور ہاڈی مکینکس (اپنے جسم کی حرکت کا صحیح طریقہ) کے بارے میں۔ یہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں درد کم کرنے اور صحت مند زندگی گزارنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

کیوسک پر آپ کی توقع رکھ سکتے ہیں:

- مفت بی ایم آئی اور ہینڈ گریپ اسٹریٹھ چیک اور، پوسچرل اور ہایو میکینیکل تجزیہ (جسم کی ساخت اور حرکت کو جانچنے کے لئے)
- ارگونومکس اور ہاڈی مکینکس پرائیکٹو ٹاک: 1:30 سے 2:30 بجے
- پوسچر اور ورک پلیس ارگونومکس پر معلوماتی فلائرز
- خصوصی بحالی (ریسیب) کی سہولیات سے متعلق بروشرز
- ہماری دوستانہ ٹیم، آپ کی رہنمائی اور سوالات کے جواب دینے کیلئے موجود

مقام: فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ، ہسپتال کا کورٹ یارڈ
کیوسک کے اوقات: اگست 2025 کے ہر منگل، دوپہر 12 سے 2 بجے تک۔

یہ آفر صرف اسٹڈیم روڈ کیسپس پر اگست 2025 کے دوران دستیاب ہے۔

کال کیجیے یا ڈائس ایپ پر رابطہ کیجیے: +92 21 111 911 911



CAP
ACCREDITED
COLLEGE of AMERICAN PATHOLOGISTS

آج ہی اپنی زکوٰۃ اور عطیات دیجیے
https://giving.aku.edu/



+92-21-111-911-911
https://hospitals.aku.edu/Pakistan

akuhpakistan | AKUHPakistan | @AKUHPakistan