



World
PT Day
2024



التمارين وآلام أسفل الظهر



تصبح منطقة الظهر أكثر صحة مع الحركة والنشاط البدني.



ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن تمنع عودة أعراض آلام أسفل الظهر، وهي واحدة من أكثر العلاجات المفيدة لآلام أسفل الظهر. لا يوجد نوع واحد من التمارين الرياضية مفضل عن غيره لعلاج آلام أسفل الظهر

تعاون مع أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك لتحديد التمارين المناسبة لك



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

www.world.physio/wptday