



**World
PT Day
2024**



EXERCICE ET LOMBALGIE



**Le mouvement et l'activité physique
améliorent la santé du dos.**



L'exercice physique peut prévenir la récurrence de la lombalgie et constitue l'un des traitements les plus utiles de la lombalgie. Il ne semble pas qu'un type d'exercice soit meilleur qu'un autre.

Parlez-en avec votre kinésithérapeute pour trouver un exercice qui vous plaise.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 septembre

www.world.physio/wptday