



World
PT Day
2024



ĆWICZENIA I BÓL DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA



Plecy stają się zdrowsze poprzez
ruch i aktywność fizyczną.



Ćwiczenia mogą zapobiegać nawrotom bólu dolnego odcinka kręgosłupa i są jedną z najbardziej pomocnych metod jego leczenia. Jeden rodzaj ćwiczeń nie wydaje się być lepszy od innych.

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o doborze ćwiczeń, które będą sprawiały Ci przyjemność.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday