



**World
PT Day
2024**



EJERCICIO Y LUMBALGIA



La espalda se vuelve más sana con el movimiento y la actividad física.



El ejercicio terapéutico puede prevenir la reaparición de la lumbalgia y es uno de los tratamientos más útiles para el dolor lumbar. No parece que un tipo de ejercicio sea mejor que otro.

Trabaja con tu fisioterapeuta para encontrar un ejercicio que te guste.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday