



**World  
PT Day  
2024**



# ESERCIZI E MAL DI SCHIENA



**La schiena è più in salute grazie  
al movimento e all'attività fisica.**



**L'esercizio può prevenire il ritorno  
del mal di schiena ed è uno dei  
trattamenti più efficaci per questa  
condizione. Non esiste, a priori, un  
esercizio migliore di un altro.**

**Collabora con il/la tuo/a  
fisioterapista per trovare  
l'esercizio più adatto a te.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 Settembre**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)