



World
PT Day
2024



ВПРАВИ ТА БІЛЬ ПОПЕРЕКУ



Спина стає здоровішою завдяки руху та фізичній активності.



Вправи можуть запобігти поверненню болю попереку і є одним з найбільш корисних методів терапії болю попереку. Не можна сказати, що один вид вправ кращий за інший.

Попрацюйте зі своїм фізичним терапевтом, щоб знайти вправи, які вам подобаються.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday