



World  
PT Day  
2024



# آلام أسفل الظهر: وباء عالمي

آلام أسفل الظهر هي السبب الرئيسي  
للإعاقة في جميع أنحاء العالم



في عام ٢٠٢٠ عانى  
شخص واحد من كل  
١٣ شخصًا من آلام  
أسفل الظهر



سيرشدك أخصائي العلاج الطبيعي إلى  
كيفية زيادة قدرتك على الحركة  
والنشاط دون خوف  
أو قلق من الحركات  
أو الأنشطة



تعد الرعاية الذاتية والتمارين العلاجية هي الطرق الأكثر فائدة  
لعلاج آلام أسفل الظهر



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 سبتمبر

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