



World PT Day 2024

التمارين لعلاج آلام أسفل الظهر

التمارين الرياضية مفيدة لآلام أسفل الظهر



ممارسة التمارين و الرياضة يمكن أن
تمنع عودة آلام أسفل الظهر



أفضل نوع من التمارين هو الذي
تشعر أنك تستمتع به



ممارسة التمارين و الرياضة لها العديد من
الفوائد الصحية الأخرى



تحدث إلى أخصائي العلاج الطبيعي حول أفضل أنواع
التمارين المناسبة لك



World
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.world.physio/wptday)

www.world.physio/wptday