



# World PT Day 2024

## Ćwiczenia na ból dolnego odcinka kręgosłupa



Ćwiczenia są pomocne w przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa.



Ćwiczenia mogą zapobiec nawrotom bólu dolnego odcinka kręgosłupa.



Najlepsze ćwiczenia to te, które sprawiają Ci przyjemność.



Ćwiczenia wiążą się z wieloma różnymi korzyściami zdrowotnymi.

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jakie ćwiczenia będą dla Ciebie najlepsze.



World  
Physiotherapy

## #WorldPTDay

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