



World PT Day 2024



TRENING OG KORSRYGGSMERTER



Bevegelse og fysisk aktivitet
gir en friskere rygg.



Trening kan forebygge ny forekomst av korsryggsmertesmerter, og har vist seg som en av de beste behandlingene ved slike smerter. Ingen treningsform fremstår som bedre enn andre.

Sammen med fysioterapeuten
din finner du ut hvilke
treningsformer du liker best.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday