



World  
PT Day  
2024



# EXERCÍCIO E DOR LOMBAR



As costas tornam-se mais saudáveis com o movimento e atividade física.



O exercício pode prevenir o retorno da dor lombar e é um dos tratamentos que mais ajuda no alívio da dor. Não parece existir um tipo de exercício melhor que outro.

Trabalhe em parceria com o seu fisioterapeuta para encontrar exercícios que goste.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 DE SETEMBRO  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)