



**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