



World
PT Day
2024



CVIČENÍ A BOLEST DOLNÍ ČÁSTI ZAD



Záda se stávají zdravějšími díky fyzické aktivitě a pohybu.



Cvičení je jednou z nejúčinnějších léčebných metod proti bolesti dolní části zad a může zabránit jejímu návratu. Každé cvičení má své výhody, ale neexistuje druh cvičení, který by byl jednoznačně nejlepší.

Váš fyzioterapeut vám pomůže najít cvičení, které vás baví.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Září

www.world.physio/wptday