



World  
PT Day  
2024



કસરત અને કમરનો  
દુઃખાવો



કસરત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ  
કરવાથી, કમર મજબૂત બને છે .



શકે છે અને દુખાવા 0નહિ થવા માટે  
સૌથી મદદરૂપ સારવાર છે. કોઈપણ એક  
પ્રકારની કસરત એ બીજા પ્રકારની કસરત  
કરતા શ્રેષ્ઠ હોતી નથી .

તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે  
મળીને તમે જે કસરતમાં  
આનંદ મળે તે શોધો.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

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