



World
PT Day
2024



תרגול וכאבי גב תחתון

הגב הופך לבריא יותר כאשר מבצעים
תנועה ופעילות גופנית.



אימון יכול למנוע כאבי גב תחתון והוא
אחד מהטיפולים המועילים ביותר לכאבי
גב תחתון. לא נראה כי סוג אחד של
תרגיל עדיף על פני סוג אחר.



עבוד עם הפיזיותרפיסט שלך
כדי למצוא תרגיל שממנו
אתה נהנה.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday