



World
PT Day
2024



व्यायाम और पीठ के निचले हिस्से में दर्द



शारीरिक गतिविधि और शारीरिक
गतिविधि से पीठ स्वस्थ बनती है।



व्यायाम पीठ के निचले हिस्से में दर्द को वापस
आने से रोक सकता है और पीठ के निचले
हिस्से में दर्द के लिए सबसे उपयोगी उपचारों
में से एक है। एक प्रकार का व्यायाम किसी
अन्य से बेहतर नहीं लगता है।

अपने फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक
चिकित्सक) के साथ मिलकर
ऐसा व्यायाम ढूँढ़ें जिसमें आपको
आनंद आए।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

www.world.physio/wptday