



World  
PT Day  
2024



# LATIHAN DAN NYERI PINGGANG



Otot-otot di tulang belakang akan menjadi lebih kuat dengan gerakan dan aktivitas fisik.



Exercise dapat mencegah nyeri pinggang berulang dan merupakan salah satu bentuk treatment yang paling membantu untuk kondisi nyeri pinggang. Satu jenis latihan saja tidak cukup untuk membuat treatment nyeri pinggang menjadi efektif.

Konsultasikan dengan  
Fisioterapis Anda untuk  
mendapatkan program latihan  
yang tepat.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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