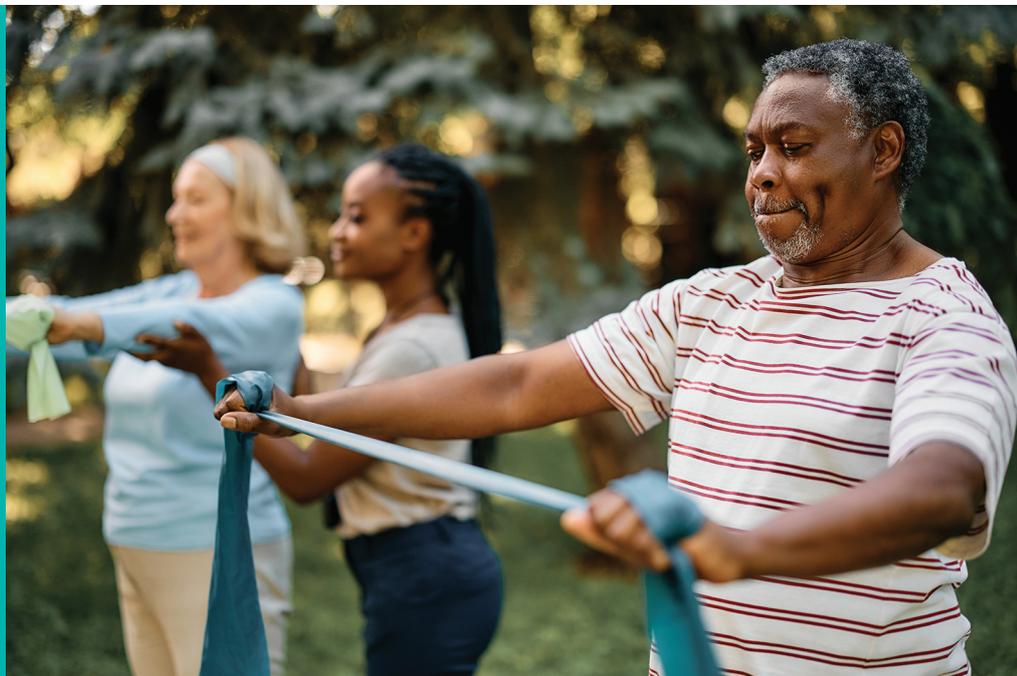




World  
PT Day  
2024



# 運動と腰痛



腰は、動作や身体的活動によってより健康になります。



運動は腰痛の再発を防ぐとともに、最も効果的な治療法のひとつです。ただし、特定の運動が他の運動より優れているわけではないようです。

あなたが楽しんで行える運動を理学療法士とともに見つけましょう。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

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