



World
PT Day
2024



व्यायाम आणि पाठदुखी



हालचाल आणि शारीरिक चलनामुळे
पाठीचे स्नायू बळकट होतात.



व्यायामामुळे पाठदुखी परत येण्यापासून
रोखता येते आणि पाठदुखीसाठी सर्वात
उपयुक्त इलाज हा व्यायामच आहे.
व्यायामाचा एकच प्रकार इतर कोणत्याही
प्रकारापेक्षा अधिक चांगला नाही.

तुम्हाला आवडेल असा
व्यायाम शोधण्यासाठी तुमच्या
फिजिओथेरपिस्टसोबत चर्चा करा.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday