



World
PT Day
2024



A TESTMOZGÁS ÉS A DERÉKFÁJDALOM



Mozgással és fizikai aktivitással sokat
tehetünk gerincünk egészségéért.



A testmozgás megakadályozhatja a derékfájdalom kiújulását és egyben az egyik leghatásosabb kezelési lehetősége is. Nem lehet kijelenteni, hogy bármelyik típusú testmozgás hatásosabb a többinél.

Dolgozzon együtt
gyógytornászával, hogy
megtalálják azt a mozgásformát,
melyet Ön is szívesen végez.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8

www.world.physio/wptday