



World  
PT Day  
2024



# कमर दर्द: एक वैश्विक महामारी



कमर दर्द दुनिया भर में विकलांगता का प्रमुख कारण है।



2020 में  
**13** में से **1** व्यक्ति  
को कमर दर्द का  
अनुभव हुआ।

एक फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) आपको बताएगा कि अपनी पीठ में आत्मविश्वास कैसे हासिल करें, अपनी गतिशीलता कैसे बढ़ाएँ और सक्रिय रहें।



कमर दर्द के प्रबंधन के लिए स्व-प्रबंधन और व्यायाम सबसे ज़्यादा अनुशंसित तकनीकें हैं।



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

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