



World  
PT Day  
2024



# पाठदुखी: जागतिक महामारी



पाठदुखी हे जगभरातील शारीरिक दुबळपणाचे प्रमुख कारण आहे



2020 मध्ये 13 पैकी 1 लोकांना पाठदुखीचा अनुभव आला

पाठदुखीचे व्यवस्थापन करण्यासाठी स्वयं-व्यवस्थापन आणि व्यायाम ही सर्वात शिफारस केलेली तंत्रे आहेत



एक फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला तुमच्या पाठीवर विश्वास कसा मिळवावा, तुमची हालचाल कशी वाढवावी आणि अधिक सक्रिय कसे व्हावे याबद्दल मार्गदर्शन करेल.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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