



# World PT Day 2024

**Caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, realizar treino de resistência muscular e exercício aeróbico, podem ajudar no tratamento e na prevenção da sua dor lombar**

**Os fisioterapeutas são especialistas no tratamento da dor lombar e podem oferecer cuidados personalizados às suas necessidades. Eles podem:**



**ajudar a compreender como melhor gerir a sua dor**



**oferecer dicas de estilo de vida, incluindo aconselhamento sobre atividade física, stress e sono**



**fornecer-lhe um programa de exercícios que o ajude a melhorar a sua força e a retornar às suas atividades físicas**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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