



# World PT Day 2024

पीठ के निचले हिस्से में दर्द के लिए व्यायाम



व्यायाम पीठ के निचले हिस्से के दर्द के लिए सहायक है।



व्यायाम से पीठ के निचले हिस्से में दर्द को दोबारा होने से रोका जा सकता है।



सबसे अच्छा व्यायाम वह है जिसका आपको आनंद आता हो।



व्यायाम के कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी हैं।

अपने लिए सर्वोत्तम व्यायाम के बारे में किसी फिजियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक) से बात करें।



World  
Physiotherapy

**#WorldPTDay**

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