



World PT Day 2024

腰痛のための運動



運動は腰痛に対して有効です。



運動は腰痛の再発を防ぎます。



最良の運動はあなたが楽しく行えるものです。



運動にはほかにも多くの健康効果があります。

あなたに最も適した運動について
理学療法士に相談してみましよう。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday