



# World PT Day 2024

முதுகு வலிக்கான உடற்பயிற்சி



முதுகு வலிக்கு  
உடற்பயிற்சி உதவும்.



உடற்பயிற்சி மீண்டும் முதுகு  
வலி வராமல் தடுக்கக் கூடும்.



நீங்கள் மகிழ்ந்து செய்யும்  
பயிற்சியே உங்களுக்கான  
சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும்.



உடற்பயிற்சி மேலும் பல  
ஆரோக்கிய நன்மைகளை  
அளிக்கும்.

உங்களுக்கான சிறந்த உடற்பயிற்சியை  
பற்றி அறிந்துக் கொள்ள ஒரு  
பிசியோதெரபிஸ்டிடம் பேசுங்கள்.



World  
Physiotherapy

[#WorldPTDay](https://www.world.physio/wptday)

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