



# World PT Day 2024

## Testmozgás a derékfájdalom kezelésére



**A testmozgás segít  
derékfájdalom esetén**



**A testmozgás megakadályozhatja  
a derékfájdalom kiújulását**



**A legjobb mozgásforma az,  
amelyet Ön is szívesen végez**



**A testmozgásnak számos egyéb  
pozitív egészségügyi hatása van**

**Konzultáljon egy gyógytornásszal, hogy  
megtalálják az Önnek legmegfelelőbb  
mozgásformát**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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