



World
PT Day
2024



ورزش اور کمر کا درد



حرکت اور جسمانی سرگرمی سے کمر صحت مند ہو جاتی ہے۔



ورزش کمر کے درد کو واپس آنے سے روک سکتی ہے۔

اور یہ کمر کے درد کے لیے مددگار علاج ہے۔ ورزش کی ایک قسم کسی دوسرے سے بہتر نہیں لگتی۔

اپنے فزیو تھراپسٹ کے ساتھ مل کر ایسی ورزش تلاش کریں جس سے آپ لطف اندوز ہو۔



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday