



**World
PT Day
2024**



ÜBUNG UND SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN



**Durch Bewegung und körperliche
Aktivität wird der Rücken gesünder.**



Übungen können das Wiederauftreten von Rückenschmerzen verhindern und sind eine der wirksamsten Behandlungen bei Rückenschmerzen. Dabei scheint es nicht so, dass eine Art von Übung besser ist als eine andere.

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten eine Übung, die Ihnen Spaß macht.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8. September

www.world.physio/wptday