



World  
PT Day  
2024



## VINGROŠANA UN MUGURAS LEJAS DAĻAS SĀPES



Muguras kļūst veselīgākas ar  
kustību un fiziskajām aktivitātēm



Mērķtiecīga vingrošanas programma vai treniņi var novērst muguras lejas daļas sāpju atkārtošanos un ir viena no visefektīvākajām metodēm sāpju mazināšanā. Nav viena vislabākā vingrojuma vai treniņa veida.

Sadarbojies ar  
savu fizioterapeitu, lai  
atrastu kustības,  
ko vari izbaudīt!



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembris

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