



World  
PT Day  
2024



# LICHAAMSBEWEGING EN LAGE RUGPIJN



Je rug wordt gezonder door  
beweging en fysieke activiteit.



Lichaamsbeweging kan voorkomen dat lage rugpijn terugkeert en is een van de nuttigste behandelingen voor lage rugpijn. Er is geen soort beweging dat beter blijkt te zijn dan een andere.

Bespreek het samen met je kinesitherapeut om oefeningen te vinden die je leuk vindt.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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