



World
PT Day
2024



USHTRIMET DHE DHIMBJA NË PJESËN E POSHTME TË SHPINËS



Kurrizi bëhet më i shëndetshëm
me lëvizje dhe aktivitet fizik.



Ushtrimet mund të parandalojnë rikthimin e dhimbjes në pjesën e poshtme të shpinës dhe është një nga trajtimet më të dobishme. Një lloj ushtrimi nuk do të thotë të jetë më i mirë se një ushtrim tjetër.

Konsultohuni me
Fizioterapeutin tuaj që të
gjeni ushtrimet që ju
dëshironi



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Shtator

www.world.physio/wptday