



World
PT Day
2024



EXERCÍCIO E DOR LOMBAR



A coluna se torna mais saudável
com movimento e atividade física.



O exercício pode prevenir o retorno da dor lombar e é um dos tratamentos mais úteis para a dor lombar. Um tipo específico de exercício não parece ser melhor que outro.

Converse com seu
fisioterapeuta para encontrar
um exercício que você goste.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de Setembro
www.world.physio/wptday