



**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