



World
PT Day
2024



EXERCICI I LUMBÀLGIA



L'esquena es torna més sana amb el moviment i l'activitat física.



L'exercici pot evitar que la lumbàlgia torni a aparèixer i és un dels tractaments més útils. Sembla ser que no hi ha cap tipus d'exercici millor que un altre.

Parla amb el teu
fisioterapeuta per trobar un
exercici que t'agradi.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday