



World  
PT Day  
2024



# 運動與下背痛



動作和身體活動能讓背部更健康。



運動能預防下背痛復發，並且是對下背痛最有用的治療之一。並沒有哪一類型的運動會比其他任何運動更好。

與您的物理治療師合作，以找到您能樂在其中的運動。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

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