



**World
PT Day
2024**



EHERSISYO AT PANANAKIT NG LIKOD



Ang likuran ng tao ay mas nagiging malakas at malusog kapag tayo ay gumagalaw at gumagawa ng mga pisikal na aktibidad.



Ang ehersisyo ay maaring makaiwas sa pagkakaroon ng pananakit ng likod at ito ay maituturing na isa sa mga pinakamakakatulong na interbensyon para malunasan ang pananakit ng likod. Walang isang uri ng ehersisyo ang mas mainam kaysa sa iba.

Makipag-ugnayan sa iyong physical therapist para matulungan ka makapamilya ng klase ng ehersisyo na iyong ikalulugod.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday