



World  
PT Day  
2024



## کمر کا درد : ایک عالمی وبا



کمر کا درد دنیا بھر میں معذوری کی بڑی وجہ ہے۔



2020 میں  
13 میں سے 1 شخص  
کمر کے درد  
میں مبتلا ہوا۔

فزیو تھراپسٹ کمر کو بہتر کرنے میں آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

اپنی نقل و حرکت میں اضافہ کریں اور متحرک رہیں۔



سیلف مینجمنٹ اور ورزش کمر کے درد کو بہتر کرنے کے لیے سب سے مفید ہیں۔



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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