



World  
PT Day  
2024



# DHIMBJA NË PJESËN E POSHTME TË SHPINËS: NJË EPIDEMI GLOBALE



Dhimbja e pjesës së poshtme të shpinës është shkaku kryesor i paaftësisë në mbarë botën



Në vitin 2020  
**1 në 13** persona  
kanë përjetuar  
dhimbje në pjesën e  
poshtme të shpinës

Një fizioterapeut do të ju  
udhëzojë të fitoni  
besimin të  
rrisni  
lëvizshmërinë  
dhe të jeni aktiv



Vetë-menaxhimi dhe ushtrimet janë teknikat më të rekomanduara për menaxhimin e dhimbjes në pjesën e poshtme të shpinës



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Shtator

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