



World PT Day 2024

Fysioterapia Auttaa Alaselkävivussa

Fysioterapeutit ovat alaselkävivun asiantuntijoita. He auttavat sinua yksilöllisen tarpeesi mukaan ja voivat:



auttaa sinua ymmärtämään, kuinka voit hallita kipuasi



tarjota elämäntapavinkkejä, kuten neuvoja fyysiseen aktiivisuuteen, stressinhallintaan ja nukkumiseen



laatia sinulle harjoitusohjelman, joka parantaa lihaskuntoasi ja auttaa sinua ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday