



World PT Day 2024

**Fizioterapia mund të ndihmojë
në dhimbjen e pjesës së
poshtme të shpinës tuaj**

Fizioterapeutët janë specialistë në kujdesin e dhimbjes së pjesës së poshtme të shpinës dhe mund të ofrojnë trajtim të përshtatur për nevojat tuaja. Ata mund të:



t'ju ndihmojnë të kuptoni se si ta menaxhoni dhimbjen tuaj



ofrojnë këshilla për mënyrën e jetesës duke përfshirë këshilla për aktivitetin fizik, stresin dhe gjumin



t'ju japin një program ushtrimesh për të përmirësuar forcën tuaj dhe për t'ju ndihmuar të rifilloni aktivitetet fizike



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday