



World PT Day 2024

Vingro muguras lejasdaļas sāpju gadījumos



Piemērots vingrojumu plāns ir palīdzošs muguras lejasdaļas sāpju gadījumos



Strukturēti un plānoti treniņi var mazināt muguras lejasdaļas sāpju epizodes atkārtošanos



Labākie vingrojumi ir tie, kas sagādā prieku



Pielāgotam treniņu plānam ir arī citi veselību uzlabojoši ieguvumi

**Pajautā fizioterapeitam
par tev piemērotāko
vingrojumu plānu**



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday