



# World PT Day 2024

## Ushtrimet për dhimbjen e pjesës e poshtme të shpinës



Ushtrimi është i dobishëm për dhimbjen në pjesën e poshtme të shpinës



Ushtrimi mund të parandalojë rikthimin e dhimbjes në pjesën e poshtme të shpinës



Lloji më i mirë i ushtrimeve është ai që ju pëlqen



Ushtrimet kanë shumë përfitime të tjera shëndetësore

Flisni me një fizioterapeut për ushtrimin më të mirë për ju



World  
Physiotherapy

**#WorldPTDay**

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