



World PT Day 2024

Exercici per a la lumbàlgia



L'exercici és útil per a la lumbàlgia.



L'exercici pot evitar que la lumbàlgia torni a aparèixer.



El millor tipus d'exercici és aquell que t'agrada.



L'exercici té molts altres beneficis per a la salut.

Parla amb un professional de la fisioteràpia per saber quin és el millor exercici per a tu.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday