



# World PT Day 2024

## 下背痛的運動



運動對下背痛有益



運動可預防下背痛復發



您能樂在其中的運動就是最佳的運動



運動有許多其他健康上的好處

與物理治療師討論哪種運動最適合您



World  
Physiotherapy

[#WorldPTDay](#)

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