



# World PT Day 2024

## Mga ehersisyo para sa pananakit ng likod



Ang ehersisyo ay makakatulong sa iyong pananakit ng likod



Ang ehersisyo ay makakapagpaiwas sa pagbalik ng iyong pananakit ng likod



Ang pinakamainam na uri ng ehersisyo ay yung masisiyahan ka



Ang ehersisyo ay maraming benepisyong pangkalusugan

Kumausap ng isang physical therapist tungkol sa mga ehersisyo na naaayon para sa iyo



World  
Physiotherapy

## #WorldPTDay

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