



World  
PT Day  
2024



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ



Η μέση σου θα είναι πιο υγιής με  
άσκηση και φυσική δραστηριότητα.



Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να αποτρέψει την επανεμφάνιση της οσφυαλγίας και αποτελεί μια από τις πιο χρήσιμες θεραπευτικές παρεμβάσεις. Δεν υπάρχει κάποιο είδος θεραπευτικής άσκησης που είναι καλύτερο από κάποιο άλλο.

Συνεργαστείτε με τον  
φυσικοθεραπευτή σας για να  
βρείτε το είδος της άσκησης που  
σας ταιριάζει.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8η Σεπτεμβρίου

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