



World
PT Day
2024



ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΠΙΔΗΜΙΑ



Η οσφυαλγία αποτελεί τη συχνότερη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως.



Το 2020
1 στους **13**
ανθρώπους βίωσαν
οσφυαλγία.

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας κατευθύνει για να επανακτήσετε εμπιστοσύνη στις ικανότητες της σπονδυλικής σας στήλης και για να βελτιώσετε την δύναμη και την κινητικότητα σας ώστε να παραμείνετε δραστήριοι.



Η αυτοδιαχείριση και η θεραπευτική άσκηση είναι οι πιο διαδεδομένες παρεμβάσεις που προτείνονται για τη διαχείριση της οσφυαλγίας.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8η Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday