



World PT Day 2024

Caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, realizar treino de resistência muscular e exercício aeróbico, podem ajudar no tratamento e na prevenção da sua dor lombar

Os fisioterapeutas são especialistas no tratamento da dor lombar e podem oferecer cuidados personalizados às suas necessidades. Eles podem:



ajudar a compreender como melhor gerir a sua dor



oferecer dicas de estilo de vida, incluindo aconselhamento sobre atividade física, stress e sono



fornecer-lhe um programa de exercícios que o ajude a melhorar a sua força e a retornar às suas atividades físicas



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday