



World
PT Day
2024



MJÓBAKSVERKIR: ALÞJÓÐLEGUR FARALDUR



Mjóbaksverkir eru algengasta ástæða færniskerðinga í heiminum.



Árið 2020 glímdi einn af hverjum 13 við mjóbaksverki.

Sjúkrapjálfi mun hjálpa þér að auka trú og traust á mjóbakinu, auka hreyfigetu og auka virkni.



Æfingar og að sinna heilbrigðum lífstíl og þeim atriðum sem stuðla að minni verkjum eru algengustu aðferðirnar sem notaðar eru við mjóbaksverkjum.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday