



World  
PT Day  
2024



# ÆFINGAR OG MJÓBAKSVERKIR



Æfingar og líkamleg virkni stuðla  
að heilbrigðara baki.



Æfingar geta komið í veg fyrir að  
mjóbaksverkir taki sig upp að nýju og  
eru æfingar ein gagnlegasta meðferðin  
við mjóbaksverkjum sem völ er á. Ekki  
hefur verið sýnt fram á að ein ákveðin  
tegund af æfingum sé betri en önnur.

Fáðu sjúkrabjálfarann þinn til að  
aðstoða þig við að finna æfingar  
sem þú hefur gaman af að gera.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

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