



# World PT Day 2024

## Vingro muguras lejasdaļas sāpju gadījumos



**Piemērots vingrojumu plāns ir palīdzošs muguras lejasdaļas sāpju gadījumos**



**Strukturēti un plānoti treniņi var mazināt muguras lejasdaļas sāpju epizodes atkārtošanos**



**Labākie vingrojumi ir tie, kas sagādā prieku**



**Pielāgotam treniņu plānam ir arī citi veselību uzlabojoši ieguvumi**

**Pajautā fizioterapeitam  
par tev piemērotāko  
vingrojumu plānu**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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