



**World  
PT Day  
2024**



# TRENING OG KORSRYGGSMERTER



**Bevegelse og fysisk aktivitet  
gir en friskere rygg.**



Trening kan forebygge ny forekomst av korsrygg smerter, og har vist seg som en av de beste behandlingene ved slike smerter. Ingen treningsform fremstår som bedre enn andre.

Sammen med fysioterapeuten din finner du ut hvilke treningsformer du liker best.



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**  
8 September  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)