



På verdensbasis er **korsrygg-smerter** den helseplagen som gir **funksjonsnedsettelse** for flest mennesker.

Bare rundt **1-5%** av korsryggsmerter skyldes **alvorlig sykdom eller skade.**

Trening kan bidra til bedre



bevegelighet og styrke.

Å **bøye seg og løfte** noe er normale bevegelser som er **trygt for kroppen din.**

Mange typer **trening**, også vekttrening, kan gi store **helsegevinster.**

KRONISKE SMERTER



Kroniske smerter er et betydelig **globalt helseproblem.**

Smertefakta

Akutte smerter varsler oss om mulige skader i kroppsvevet. De kan komme etter operasjoner eller skader, men også uten at det finnes en påviselig årsak.

Kroniske smerter er i de fleste tilfeller ikke knyttet til skader i kroppsvevet, og kan vare i mange år.

Treningsterapi inngår i alle retningslinjer for behandling av kroniske smerter. Så spør ekspertene på dette – **din fysioterapeut**



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org