



**כואב  
לך?  
פיזיו  
תרפיה  
הבחירה  
הראשונה**

# בחן את עצמך!

## גורמים מגנים מפני כאב כרוני

סמנ/י נכון או לא נכון

אני ישן מספיק שעות בממוצע **נכון / לא נכון**

אני סובל מהשמנה בטנית **נכון / לא נכון**

אני נוהג לאכול תפריט מאוזן באופן מסודר **נכון / לא נכון**

אני מבצע פעילות גופנית בקביעות, לפחות 120 דקות שבועיות **נכון / לא נכון**

תנועה אינה מפחידה אותי **נכון / לא נכון**





**כואב  
לך?  
פיזין  
תרפיה  
הבחירה  
הראשונה**



**כדור במקום כדור**

**מגוון הרצאות ופעילויות  
בנושא טיפול והתמודדות עם כאב.**