Columna Sana (color)

[DOWNLOAD HERE](#)

La columna vertebral es el eje central de nuestro esqueleto, es una región extensa en la que se centra un importante número de síntomas y dolencias. En este libro se exponen las diferentes áreas científicas de estudio que hacen referencia a la columna vertebral (anatomía, fisiología, patología y posturología). El lector encontrará explicadas las bases sobre el funcionamiento de la columna vertebral junto con los orígenes de los problemas que más comúnmente suelen afectarla (artrosis, hernias, pinzamientos, hiperlordosis, escoliosis, etc.). También se destaca la importancia de los malos hábitos posturales o de movimiento en la aparición de los diferentes procesos patológicos/dolorosos y se detallan las actitudes correctas para la adecuada utilización de la columna. Se incluye, además, un abanico de ejercicios, clasificados por regiones vertebrales, enfocados a mejorar el equilibrio estructural, desarrollar conciencia corporal y a prevenir, reducir e incluso eliminar los frecuentes dolores que suelen aparecer en la espalda. Asimismo, la mayor parte de los conceptos tratados se acompañan de imágenes y dibujos que clarifican y agilizan la exposición de los temas. Ilex Monasterio Ura es fisioterapeuta y ha desarrollado su actividad profesional en diferentes servicios hospitalarios y sanitarios, entre los que destacan los Servicios de Ortopedia y Traumatología y de Reumatología del Hospital San Pablo de Barcelona. Ejerce la docencia en la Escola Universitària d'Infermeria, Fisioteràpia, Dietètica y Nutrició Blanca (Universidad Ramon Llull). También imparte cursos monográficos orientados a estudiantes y profesores de yoga y demás disciplinas basadas en el movimiento. Para más información sobre las actividades que realiza el autor puede visitar: columna-sana.com. EAN/ISBN : 9788499101071 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Monasterio Ura, Ilex

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: