

Artrosis & Artritis.

[DOWNLOAD HERE](#)

El movimiento, la relajación y el equilibrio muscular son recursos insustituibles contra la artrosis y la artritis reumatoidea, ya que mejoran los síntomas o previenen su aparición. La terapia por el movimiento le ayudará a adquirir y mantener una buena postura que le permitirá gozar de movilidad plena, equilibrio muscular, una adecuada elongación y una musculatura fuerte. El libro presenta dos rutinas de trabajo corporal, la primera dedicada a la prevención y mejora de los síntomas de la artrosis y la segunda está diseñada para aquellas personas que padecen artritis reumatoidea. Cada una de las sesiones se centra en una región del cuerpo para trabajar, con la mayor amplitud posible, todos sus músculos y, así, aprender a realizar adecuadamente los movimientos sin compensarlos con músculos que no corresponden usar. El lector encontrará que cada ejercicio se ilustra paso a paso, poniendo especial énfasis en la corrección de la postura y los errores más frecuentes. Ada Cristina Ejarque. Estudi Medicina y Cinesiologa en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Es especialista en Reumatología y se dedica especialmente a la rehabilitación neurológica y a la reeducación postural. También es docente de Medicina Interna para alumnos de la Unidad Docente Hospitalaria de las Universidades de Buenos Aires (UBA) y de El Salvador (USAL). EAN/ISBN : 9788499101019 Publisher(s): Paidotribo S.L. Format: ePub/PDF Author(s): Ejarque, Aida Cristina

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals: