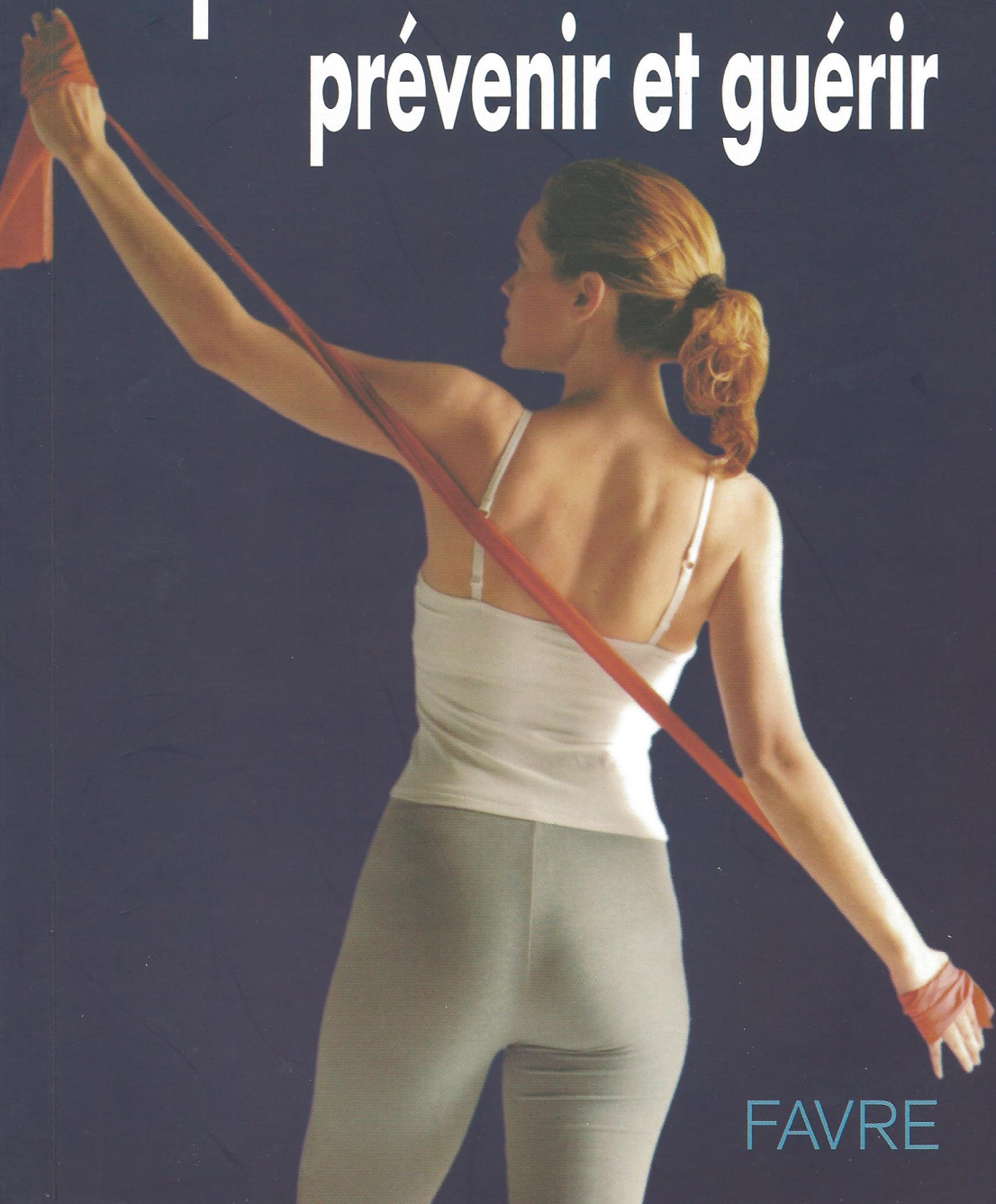


Dr A. Materna – R. Westerkamp

Tout savoir sur
les problèmes de dos
prévenir et guérir



FAVRE

Les problèmes de dos prévenir et guérir

N'épargnant pratiquement personne, le mal de dos est essentiellement dû à un manque de mouvement et à des efforts unilatéraux au quotidien. Cette école du dos complète vous aidera à prévenir la douleur et à la guérir, avec notamment des exercices d'ostéopathie.

Thèmes abordés, entre autres :

- Fondements médicaux
- Comportement au quotidien
- Programmes d'entraînement pour étirer, mobiliser, renforcer et relaxer
 - Entraînements de mobilité alternatifs, du tai-chi à l'endurance en passant par le yoga, le Pilates et le walking
 - Exercices spécialement destinés aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes âgées, pour le bureau, pour les gens pressés et en cas de douleurs aiguës et chroniques.

Le Dr A. Materna est médecin spécialiste en médecine physique, en rééducation, médecine du sport, chiropraxie, médecine naturelle et ostéopathie.

R. Westerkamp est spécialisé dans la rééducation et le sport des handicapés et thérapeute du sport dans un centre de rééducation.

ISBN : 2-8289-0809-7

