

The book was found

Cómo Cuidar Su Espalda (Salud N° 3) (Spanish Edition)



Synopsis

Básicamente, la espalda sirve para: sostener el cuerpo y permitir su movimiento; contribuir a mantener estable el centro de gravedad; proteger la médula espinal en una envuelta de hueso. Para poder sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sólida; para permitir el movimiento, la columna vertebral tiene que ser flexible; para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, la contracción de la musculatura debe actuar como un contrapeso que compense y, para ello, la musculatura debe ser potente; para proteger la médula espinal, las vértebras disponen de un agujero en su centro por el que discurre la médula. En 27 apartados distribuidos en 4 capítulos, el libro le enseñará: cómo es y cómo funciona la espalda -la columna vertebral, el sistema muscular, el psoas, etc.-; cómo actuar frente al dolor de espalda y las alteraciones de la columna vertebral -cómo aparece el dolor de espalda, la contractura muscular, la inflamación, hipercifosis, hiperlordosis, rectificaciones, factores que predicen la duración del dolor, qué tratamientos son eficaces-; normas posturales -cuidados al estar acostado, sentado, de pie, al inclinarse, al cargar peso, etc.-. El último capítulo incluye más de treinta ejercicios específicos de basculación, elevación, rotación, extensión, estiramientos, balanceos, etc., que, sin duda, le aliviarán y le ayudarán a prevenir el dolor de espalda.

Book Information

File Size: 3040 KB

Print Length: 176 pages

Publisher: Paidotribo S.L.; 2 edition (July 11, 2012)

Publication Date: July 11, 2012

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH4USJA

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,471,087 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #17

in Books > Libros en español > Medicina > Especialidades > Cirugía -a #25 in Books >

Libros en español > Medicina > Especialidades > Fisioterapia y Rehabilitación #76

in Books > Libros en español > Medicina > Profesiones Médicas Asociadas

[Download to continue reading...](#)

Cómo cuidar su espalda (Salud n   3) (Spanish Edition) Como cuidar de tus padres cuando envejecen / Caring for your aging parents: 7 pasos para cuidar y atender adecuadamente a las personas mayores / A planning and action guide (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Guia medica de remedios para ninos: Cientos de sugerencias y tratamientos practicos para cuidar la salud de los ninos, desde alergias y adiccion a la ... la prevencion de accidentes (Spanish Edition) Cómo criar gallinas: la guía completa para cuidar desde pollitos hasta gallinas ponedoras (Spanish Edition) Esta Puente, Mi Espalda: Voces De Mujeres Tercermundisats En Los Estados Unidos (Spanish Edition) 8 pasos para una espalda sin dolor: Recuerde cuando no dolia (Spanish Edition) Liberese del dolor de espalda (Spanish Edition) Manual de epidemiologia y salud publica / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Optima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Cuando el día tiene 36 horas: Una guía para cuidar a enfermos con pérdida de memoria (Spanish Edition) El calendario del jardinero: Una guía para cuidar su jardín durante todo el año (Guías prácticas de jardinería) (Spanish Edition) Como Cuidar a un Perro. (Spanish Edition) Guia practica completa poda y arreglos de arboles y arbustos / Pruning and Training: Como podar, cuidar y arreglar arboles frutales y ornamentales, ... Shrubs, Hedges, Topiary, T (Spanish Edition) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto Imanes Médicos: Cómo Salvar Vidas y Millones de Dólares en el Cuidado de la Salud: El por qué su seguro médico debería pagar por el Biomagnetismo Médico (Spanish Edition) Preservar la vida. De cómo nuestra salud depende de la biodiversidad (Spanish Edition) Reflexología Salud con Masajes en Los Pies (Practilibros n   25) (Spanish Edition) MENOPAUSIA:   TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD n   13) (Spanish Edition) Artrosis & artritis: Prevención, postura, reeducación y ejercicios (Bicolor) (Salud n   1) (Spanish Edition)