

《腰背保健不求人》

图书基本信息

书名：《腰背保健不求人》

13位ISBN编号：9787533518646

10位ISBN编号：7533518640

出版时间：2001-09

出版社：福建科学技术出版社

作者：詹妮，萨特克里夫

页数：112

译者：黄雄飞

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《腰背保健不求人》

内容概要

本书首先介绍了背部的结构，接着介绍了急性腰背疼痛、慢性腰背疼痛、预防腰背部问题、特殊情况、专家的帮助等内容。

书籍目录

引言

1.背部的结构

1.1 脊柱的结构

1.2 关节和韧带

.....

2.急性腰背疼痛

2.1 原因是什么

.....

3.慢性腰背疼痛

3.1 肌肉因素

.....

4.预防腰背部问题

4.1 什么是良好的姿势

.....

5.特殊情况

5.1 妊娠

.....

6.专家的帮助

6.1 理疗

.....

《腰背保健不求人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com