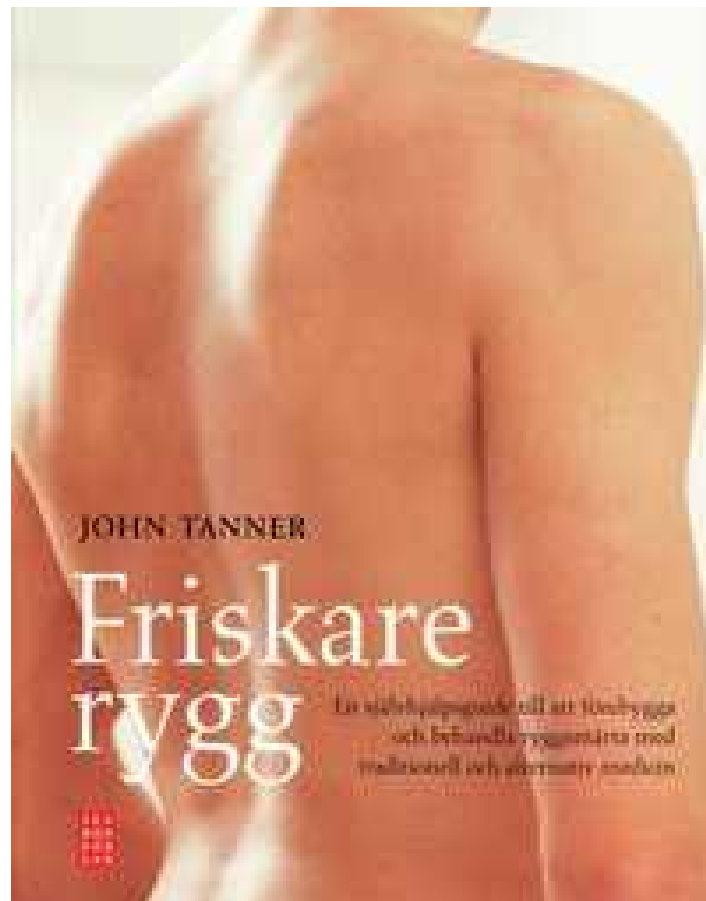


Tags: Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin las online bok; Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin e-bok apple; Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin bok pdf svenska; Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin ladda ner pdf e-bok; Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin MOBI download; Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin epub books download

Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin PDF E-BOK

John Tanner



Författare: John Tanner
ISBN-10: 9789153429647
Språk: Svenska
Filstorlek: 3172 KB

BESKRIVNING

Rygga inte för smärtan! Nästan alla människor drabbas någon gång i livet av ryggbesvär. Oavsett om smärtan är övergående eller kronisk finns det mycket du själv kan göra för att må bättre. Diskbråck, skolios eller pisksnärtsskador. Ont i ryggen omfattar många olika slags problem. Den här boken tar upp såväl de vanligare åkommorna som mer sällsynta sjukdomar. Läsaren får lära sig hur ryggen är uppbyggd och kan även ställa sin egen preliminära diagnos genom att svara på ett antal vägledande frågor. Ryggsmärta kan i regel lindras eller behandlas med hjälp av medicin och i vissa fall operation. Ibland kan träning, massage eller akupunktur vara mer givande metoder. I många fall kan den traditionella och den alternativa medicinen komplettera varandra. Ökad kunskap om den behandlingsmetod som läkaren eller sjukgymnasten erbjuder ger större trygghet och bättre förutsättningar för ett lyckat resultat. Läsare som lider av "dålig rygg" får tips om hur problemen kan förebyggas genom rätt lyftteknik och regelbundna övningar. Den som får beskedet att smärtan aldrig kommer att försvinna får råd om hur man orkar leva vidare med kronisk värk.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ...**

... Böcker och blad: Massolit Förlag AB Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin ...

Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ...

Träningsbok vars övningar syftar till att lindra och förebygga olika ... Friskare rygg en självhjälpsguide till att ... traditionella som alternativa ...

Friskare rygg en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ...

Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin, John Tanner; Ruth Jenkinson (fotog.);

Friskare rygg : en självhjälpsguide till att förebygga och behandla ryggsmärta med traditionell och alternativ medicin

LÄS MER