QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Auflage:	1. Auflage 2021
Seiten::	190
Abbildungen:	50
Einband:	Softcover, 14 x 19,8 cm
ISBN:	978-3-86867-567-2
Artikelnr.:	30298
Erschienen:	August 2021

Preis 14,80 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

Buch-Information

Autoren: Andreas Alt / Bernard C. Kolster

Titel: Du bist dein eigener Therapeut

Untertitel: Rückenschmerzen – Wie ich meine Beschwerden selbst in drei einfachen Schritten in den Griff bekomme

Kurztext:

Mit **„Du bist dein eigener Therapeut"** zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Rückenschmerzen geplagten Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Rückenbeschwerden in Eigenregie therapieren und nachhaltig beseitigen bzw. entscheidend lindern zu können – von der einfachen Selbsteinschätzung bis zum individuellen Übungsprogramm und der praktischen Umsetzung. Und auch darauf können sich die Leser verlassen: Die vorgestellten Übungen helfen zuverlässig, denn sie sind in der physiotherapeutischen Praxis umfänglich getestet worden!

„Du bist dein eigener Therapeut" bietet eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Der Ratgeber räumt mit gängigen Mythen rund um Rückenbeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Rückenschmerzen wieder handhabbar werden. Im ersten Schritt identifiziert der Leser sein persönliches „Hauptproblem" und gelangt anschließend direkt zum optimalen Übungsprogramm, um die Beschwerden zielgenau anzugehen. Daneben richtet sich der Blick auch auf den modernen Lebensstil und der Leser erfährt, wie er schmerzfördernden Gewohnheiten entgegenwirken kann. Ergänzend stehen ihm in diesem Buch Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

Fachgebiet(e): Patientenaufklärung, Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin