Kovacs, Francisco M.

Cómo cuidar su espalda

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 ba...

Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Espalda
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	176
Mida	215x150x mm.
Pes	370
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480194587
PVP	19,50 €
PVP sense IVA	18,75 €

9788480194587