Le Petit Livre de - J'ai mal au dos

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Le Petit Livre de - J'ai mal au dos

Patrick GEPNER

Le Petit Livre de - J'ai mal au dos Patrick GEPNER

Télécharger Le Petit Livre de - J'ai mal au dos ...pdf

Lire en ligne Le Petit Livre de - J'ai mal au dos ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Le Petit Livre de - J'ai mal au dos Patrick GEPNER

160 pages
Présentation de l'éditeur
Au travail comme à la maison, le dos est souvent sollicité : chacun, quel que soit son âge, sa profession, son mode de vie est susceptible d'y être confronté. Près de huit personnes sur dix sont touchées par ce mal, qui peut parfois entraîner des gênes graves allant jusqu'à l'arrêt de travail ou à l'alitement. En France, les douleurs chroniques ont augmenté de 20 % en vingt ans et motivent plus de 5% des consultations chez un médecin généraliste.

J'ai mal au dos explique les origines du mal de dos et les traitements, et montre qu'il est possible de limiter les dégâts : si les douleurs violentes nécessitent une consultation médicale, les maux plus classiques peuvent se dompter en adoptant de bonnes habitudes, comme faire du sport, se détendre, surveiller son poids et trouver les bons gestes au quotidien.
Origines de la maladie, traitement, précautions quotidiennes, contre-indications... tous les aspects sont abordés sous une forme simple, toujours accessible, au plus près du dialogue médecin-patient. En s'appuyant sur les données les plus récentes de la médecine et de la recherche sur ce mal, Patrick Gepner nous dit la vérité sur les méthodes de soin, les différents types de prises en charge, ainsi que sur les techniques antidouleur.

Biographie de l'auteur
Rhumatologue, ancien interne des hôpitaux de Paris, ancien chef de clinique, le Dr Patrick Gepner est praticien hospitalier à l'hôpital Foch à Suresnes. Il est l'auteur du Mal de dos aux éditions Odile Jacob.

Download and Read Online Le Petit Livre de - J'ai mal au dos Patrick GEPNER #I1PYO4JD0V9

Lire Le Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER pour ebook en ligneLe Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER à lire en ligne.Online Le Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER ebook Téléchargement PDFLe Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER DocLe Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER MobipocketLe Petit Livre de - J'ai mal au dos par Patrick GEPNER EPub

I1PYO4JD0V9I1PYO4JD0V9I1PYO4JD0V9