

The book was found

# Columna Sana (Color) (Medicina NÂ° 88) (Spanish Edition)



## Synopsis

La columna vertebral es el eje central de nuestro esqueleto, es una región extensa en la que se centra un importante número de síntomas y dolencias. En este libro se exponen las diferentes áreas científicas de estudio que hacen referencia a la columna vertebral (anatomía, fisiología, patología y posturología). El lector encontrará explicadas las bases sobre el funcionamiento de la columna vertebral junto con los orígenes de los problemas que más comúnmente suelen afectarla (artrosis, hernias, pinzamientos, hiperlordosis, escoliosis, etc.). También se destaca la importancia de los malos hábitos posturales o de movimiento en la aparición de los diferentes procesos patológicos/dolorosos y se detallan las actitudes correctas para la adecuada utilización de la columna. Se incluye, además, un abanico de ejercicios, clasificados por regiones vertebrales, enfocados a mejorar el equilibrio estructural, desarrollar conciencia corporal y a prevenir, reducir e incluso eliminar los frecuentes dolores que suelen aparecer en la espalda. Asimismo, la mayor parte de los conceptos tratados se acompañan de imágenes y dibujos que clarifican y agilizan la exposición de los temas. Alex Monasterio Urrea es fisioterapeuta y ha desarrollado su actividad profesional en diferentes servicios hospitalarios y sanitarios, entre los que destacan los Servicios de Ortopedia y Traumatología y de Reumatología del Hospital San Pablo de Barcelona. Ejerce la docencia en la Escola Universitària d'Infermeria, Fisioteràpia, Dietètica y Nutrició Blanca (Universidad Ramon Llull). También imparte cursos monográficos orientados a estudiantes y profesores de yoga y demás disciplinas basadas en el movimiento. Para más información sobre las actividades que realiza el autor puede visitar: [www.columna-sana.com](http://www.columna-sana.com).

## Book Information

File Size: 10083 KB

Print Length: 286 pages

Publisher: Paidotribo S.L.; 1 edition (July 18, 2011)

Publication Date: July 18, 2011

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH3R998

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,173,830 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #16  
in Books > Libros en español > Medicina > Especialidades > Fisioterapia y Rehabilitación  
#50 in Books > Libros en español > Medicina > Profesiones Médicas Asociadas #281  
in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Injuries &  
Rehabilitation

[Download to continue reading...](#)

Columna sana (Color) (Medicina nº 88) (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130  
Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox -  
Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) Tumores de la columna  
vertebral (Spanish Edition) Podología: Los desequilibrios del pie (Color) (Medicina nº 83)  
(Spanish Edition) Las cadenas fisiológicas (Tomo VII): La cadena visceral Torax - Garganta - Boca  
(Color) (Medicina nº 87) (Spanish Edition) El bebé en tus manos: Todo de las cadenas  
fisiológicas (Color) (Medicina nº 87) (Spanish Edition) Actualización en Medicina Maternofetal:  
Contenido teórico del curso intensivo en medicina maternofetal (Spanish Edition) La osteopatía  
craneal (Medicina nº 48) (Spanish Edition) Terapia craneosacral: Autoaplicación (Medicina nº  
88) (Spanish Edition) Tendón: Valoración y tratamiento en fisioterapia (Medicina nº 88) (Spanish  
Edition) Osteopatía y oftalmología (Medicina nº 48) (Spanish Edition) Manual de diagnóstico  
en osteopatía (Medicina nº 48) (Spanish Edition) Una Iglesia Emocionalmente Sana (The  
Emotionally Healthy Church): A Strategy for Discipleship That Actually Changes Lives (Spanish)  
(Spanish Edition) Vivir una vida sana con dolor crónico (Spanish Edition) Mezclas de sustratos  
para la producción de setas y hongos: Producción de setas y hongos para la alimentación sana  
y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) Sexualidad Sana (Spanish  
Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del  
Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Así de sana, así de  
simple: Mi fórmula para que te veas, te sientas y vivas mejor (Spanish Edition) Alimentación  
Ayurveda. Para una vida sana, plena y feliz (Spanish Edition) Comida Casera y Natural para  
Perros: Una opción Sana, Nutritiva y Deliciosa (Spanish Edition)

[Dmca](#)