sos-mal-de-dos

Livre

Auteur(s) : Srour, Frédéric (Auteur) ;Teyras, Emmanuelle (Illustrateur)
Titre(s) : SOS mal de dos : les bons gestes et les bonnes postures / Frédéric Srour ; illustré par Emmanuelle Teyras.
Editeur(s) : Paris : First Editions, 2020.
Collection(s) : (Le guide illustré).
Autres : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 27 x 19 cm
Résumé : Un guide anti-douleurs chroniques illustré qui explique comment prévenir ou guérir les maux de dos. Accompagnant ses conseils de notions d'anatomie, l'auteur liste les situations à risque, tant dans la vie domestique (à la maison, pendant les loisirs, notamment sportifs) que professionnelle et expose les exercices, gestes et postures adaptés pour faire disparaître les douleurs quotidiennes.
Notes : Lexique. - Tout public.
Sujet(s) : Dorsalgie ** Prévention ;Dorsalgie ** Thérapeutique par l'exercice
Public : Facile à lire
Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 2 ;

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Facile à lire	616.7 SRO	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux