

Livre

Auteur(s) : Frély, Rachel (1965-...) (Auteur) ;Lefief-Delcourt, Alix (1975-...) (Auteur)

Titre(s) : Prévenir et soulager le mal de dos / Rachel Frély et Alix Lefief-Delcourt ; préface Marina Carrère d'Encausse.

Editeur(s) : Paris : Larousse, DL 2022. ; impr. en Espagne.

Autres : 1 vol. (141 p.) . illustrations en couleur . 22 x 18 cm

Résumé : Un guide pour comprendre la manière dont le dos est sollicité et ce qui peut causer des douleurs, avec des solutions concrètes pour les traiter : adopter les bonnes postures, bien choisir sa literie, effectuer des exercices de renforcement musculaire, entre autres. ©Electre 2022.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Dorsalgie ** Prévention ;Dorsalgie ** Thérapeutique ;Guides pratiques

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782036024939,0-8365419&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	616.7 FRE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus