

Livre

Auteur(s) : Landry, Alexandra (Auteur)

Titre(s) : ^Le %mal de dos, une solution : l'activité physique ! : comprendre la douleur, la combattre avec l'Activité physique adaptée / Alexandra Landry.

Editeur(s) : Paris : In press, 2023.

Collection(s) : (Et si on allait mieux !).

Autres : 1 vol. (201 p.) . illustrations en noir et blanc . 21 x 15 cm

Résumé : La lombalgie est un mal répandu, plurifactoriel et difficile à définir, qui peut devenir chronique. L'activité physique est une clé pour combattre la douleur, quelle que soit l'activité choisie. L'auteure dispense des conseils ainsi que des informations pratiques et propose des exercices. ©Electre 2023.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Lombalgie ** Thérapeutique par l'exercice ;Lombalgie ** Prévention ;Dorsalgie

Lien : <https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782848358413,0-9622106&Size=Original>



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	616.7 LAN	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
La doc mezzanine	Bien-être et santé	616.7 LAN	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux