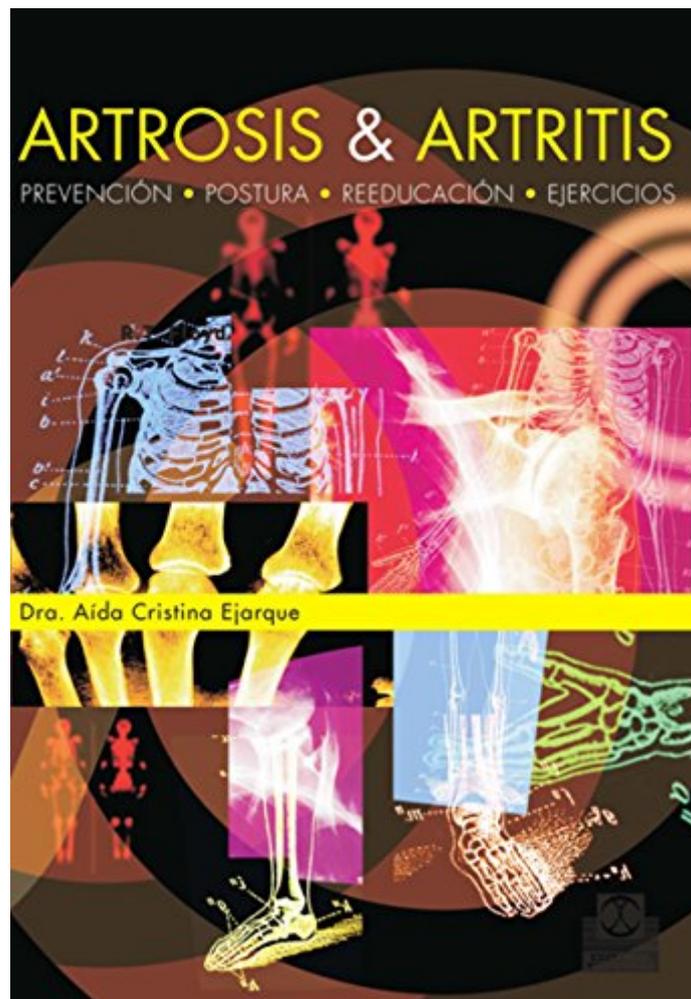


The book was found

# Artrosis & Artritis: Prevenci3n, Postura, Reeducaci3n Y Ejercicios (Bicolor) (Salud NÂ° 1) (Spanish Edition)



## Synopsis

El movimiento, la relajación y el equilibrio muscular son recursos insustituibles contra la artrosis y la artritis reumatoidea, ya que mejoran los síntomas o previenen su aparición. La terapia por el movimiento le ayudará a adquirir y mantener una buena postura que le permitirá gozar de movilidad plena, equilibrio muscular, una adecuada elongación y una musculatura fuerte. El libro presenta dos rutinas de trabajo corporal, la primera dedicada a la prevención y mejora de los síntomas de la artrosis y la segunda especialmente diseñada para aquellas personas que padecen artritis reumatoidea. Cada una de las sesiones se centra en una región del cuerpo para trabajar, con la mayor amplitud posible, todos sus músculos y, además, aprender a realizar adecuadamente los movimientos sin compensarlos con músculos que no corresponden usar. El lector encontrará que cada ejercicio se ilustra paso a paso, poniendo especial énfasis en la corrección de la postura y los errores más frecuentes. Autora Cristina Ejarque. Estudió Medicina y Fisiología en la Universidad de Buenos Aires (UBA). Es especialista en Reumatología y se dedica especialmente a la rehabilitación neurológica y a la reeducación postural. También es docente de Medicina Interna para alumnos de la Unidad Docente Hospitalaria de las Universidades de Buenos Aires (UBA) y de El Salvador (USAL).

## Book Information

File Size: 37082 KB

Print Length: 326 pages

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

Publication Date: July 18, 2011

Sold by: Amazon Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00CH342KW

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #2,071,798 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #39

in Books > Libros en español > Medicina > Especialidades > Cirugía #106 in Kindle Store > Kindle eBooks > Medical eBooks > Specialties > Surgery > Vascular #398 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades

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

Artrosis & artritis: Prevención, postura, reeducación y ejercicios (Bicolor) (Salud nº 1) (Spanish Edition) Sotai: Reeducación postural integral (Salud nº 1) (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Su Boca es Clave para su Salud: Ponga atención a sus dientes para prevenir, curar o aliviar artritis, cáncer, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas. (Spanish Edition) La Muerte lo Acecha en su Boca: Ponga Atención a sus dientes para Prevenir y Curar Cáncer, Diabetes, Enfermedades del Corazón, Artritis, y otros Problemas de Salud. (Spanish Edition) Manual de entrenamiento del ciclista (Bicolor) (Deportes nº 12) (Spanish Edition) La artrosis y su solución (Plus Vitae) (Spanish Edition) Método de exploración del aparato locomotor y de la postura (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guía de recuperación (Técnicas disponibles de prevención y detección para superar el autismo nº 1) (Spanish Edition) Enfermedades de las articulaciones: artritis, osteoartritis (Tratamiento natural nº 7) (Spanish Edition) Señales de alerta y prevención de la morosidad en banca (EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS EN EL SECTOR FINANCIERO nº 8) (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Aprender fórmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Guía Práctica de Ejercicios de Técnica para Guitarra: Ejercicios y consejos simples para desarrollar mayor rapidez, balance, fuerza e independencia de los dedos (Spanish Edition) FUNDAMENTOS DE REHABILITACION FISICA. Cinesiología del sistema musculoesquelético (Carton-bicolor) (Spanish Edition) Reeducación postural global: RPG. El método (Spanish Edition) Reeducación funcional tras un ictus + acceso web (Spanish Edition) GUÍA COMPLETA DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA, LA (Bicolor). (Spanish Edition) Manual de epidemiología y salud pública / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Optima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition)