

Søgeord: download Har du ondt i ryggen? pdf bøg, Har du ondt i ryggen? mobi, Har du ondt i ryggen? epub online gratis, Har du ondt i ryggen? torrent, Har du ondt i ryggen? læses online, digitaliseret Har du ondt i ryggen? pdf

Har du ondt i ryggen? PDF

Ronald Fohlmann



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Ronald Fohlmann

ISBN-10: 9788793270985

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2618 KB

BESKRIVELSE

På et eller andet tidspunkt vil de fleste mennesker få rygsmerter. Hver 10. dansker – i alle aldre og begge køn – har konstant besvær med deres ryg. Er du en af dem, så er bogen for dig. Den er skrevet i dybtgående, men letlæste afsnit, der alle er ledsaget af oplysende illustrationer. Du får bl.a. svar på disse spørgsmål: HVEM har ondt i ryggen? HVOR i ryggen udløses smerterne? HVORFOR opstår smerterne? HVAD sker der, når ryggen gør ondt? HVORLEDES kan du selv gøre en indsats for at afhjælpe dine smerter og forebygge tilbagefald? Uddrag af bogen Mange rygpatienter har en så dårlig ryg, at de har måttet foretage en gennemgribende omlægning af deres tilværelse med hensyn til arbejde og indskrænkning i fritidsaktiviteter eller endog tidlig fratræden fra arbejdsmarkedet. Rygsygdom udgør næsten 15 % af langtidssygemeldingerne og mere end 10 % af førtidspensionerne, og udgifterne forbundet hermed udgør den næststørste post på sundhedsbudgettet, kun overgået af udgifter til psykisk sygdom. På grund af de økonomiske, samfundsmæssige og helbredsmæssige konsekvenser af rygsmerter gøres der derfor en stor forebyggende indsats med rygvenlige stole, indstillelige arbejdsborde, bedre løftegrej i industrien og i plejesektoren, bedre rygbehandlinger og rygskoler. Men endnu ikke med den helt store og forventede virkning, og måske fordi de forskellige tiltag overvejende bygger på det synspunkt, at vi bruger vores ryg ”forkert” med tunge eller skæve løft, at vi bevæger os for lidt, sidder for meget eller bruger vores ryg ensidigt i længere tid. Imidlertid er der andre om ikke udløsende, men disponerende årsager til ryggene, fx stress. Om forfatteren Ronald Fohlmann (f. 1934) blev uddannet kiropraktor i USA og har de sidste 25 år drevet klinik med sin søn (www.kiropraktor-esbjerg.dk). Han har tidligere skrevet Pas på ryggen, Bevæg dig sundt, Hvad er kiropraktik?, Kiropraktik får fodfæste og Velvære og bevægelsesglæde.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Har du ondt i ryggen og får ikke bedring af en nats søvn? Måske bliver det ligefrem værre af at ligge i sengen om natten? Den forkerte madras kan give rigtig ...

Hvis du har ondt i ryggen så læs videre. GLA:D RYG giver GLA:D RYG, siger fysioterapeut Liset Danie Egsgaard fra LE Fysioterapi. Liset har allerede haft et hold ...

Har du ondt i ryggen eller ondt i lænden? Så er vores osteopater og fysioterapeuter klar med behandling. I fællesskab ligger vi en plan for behandlingsforløbet ...

HAR DU ONDT I RYGGEN?

[Læs mere ...](#)