

پیش بسوی سلامتی

کسر در ک

www.ketab.ir

حمید رضا نظم جو

سرشناسه : نظم‌جو، حمیدرضا، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام : کمر درد/حمیدرضا نظم‌جو.
 پدیدآور :
 مشخصات نشر : تهران: کاکتوس، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۷۸-۳
 وضعیت فهرست : فیا
 نویسی :
 یادداشت : بالای عنوان: پیش بسوی سلامتی.
 موضوع : کمر درد
 موضوع : کمر درد -- پیشگیری
 موضوع : کمر درد -- درمان
 رده بندی کنگره : ۶۴۵RA / ک۸۳ن۶ ۱۳۹۵
 رده بندی یویی : ۶۱۷/۵۶۴
 شماره کتابشناسی : ۶۱۹۹۸۱
 ملی :



ناشر: نکتا کتوس

ncactus@gmail.com

www.ncactus.com

نام کتاب: پیش بسوی سلامتی کمر درد

نویسنده: حمیدرضا نظم‌جو

طراح جلد: زهره مراهانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تعداد صفحات: ۱۱۰

تیراژ: ۲۰۰

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۲-۷۸-۳

آدرس ناشر: خیابان کارگر شمالی خیابان نصرت کوی باغ نو کوی داوود آبادی

پلاک ۳

تلفن: ۶۶۴۳۴۹۵۱ همراه: ۵۳۸۶۹۱۹-۰۹۱۲

تلفکس: ۶۶۹۰۱۵۷۲

فهرست مطالب

کمر درد چیست؟ علل و علائم کمر درد؟ چگونگی پیشگیری و درمان کمر درد؟	۵۰
نشانه‌ها و علائم کمر درد	۵۰
درد های عضلانی	۵۰
دلایل کمر درد	۶۰
افراد در خطر کمر درد	۶۰
مان کمر درد با طب سنتی یا جایگزین	۸۰
پیشگیری از کمر درد	۹۰
دو علت کمر درد	۱۰۰
کمر درد چه عصبی دارد	۱۴۰
علل کمر درد چیست	۱۵۰
علل دیگر کمر درد چیست	۱۸۰
کمر درد حاد	۱۹۰
چه درمانهایی برای کمر درد وجود دارد؟	۲۰۰
اصلاح شیوه زندگی	۲۳۰
کمر درد، دیسک، سیاتیک	۲۵۰
پاتوفیزیولوژی	۲۷۰
علل غیر معمول کمر درد و درمان آن	۳۴۰
چه درمانی برای کاهش درد کمر مفید است؟	۳۷۰
کمر درد را چگونه با نرمش های طبی درمان کنیم - نرمش های ساده	۳۸۰
کمر درد	۴۱۰
کمر درد خود را بشناسید	۴۱۰
اگر کمر درد دارید و خوب نمیشوید	۴۸۰
چگونگی صحیح نشستن روی صندلی اتومبیل	۴۹۰
چگونگی نشستن صحیح پشت کامپیوتر	۵۱۰
قانون های ضد کمر درد	۵۲۰

- پیشگیری از کمردرد ۶۱
- رابطه جنسی سرد به خاطر کمردرد! ۶۴
- درمان کمر درد با ورزش ۶۷
- تمرینی برای پیشگیری از کمردرد ۷۳
- کمردرد در جوانان ایرانی چرا زیاد شده؟ ۸۱
- چه وقت به دکتر مراجعه کنیم؟ ۸۵
- رابطه مواد غذایی و کمردرد ۸۷
- علل ایجاد کمردرد در جامعه ایران ۹۱
- درمان های گیاهی ۹۳
- آموزش پیشگیری از کمردرد ۹۶
- اشتباه جالب در تشخیص کمردرد!! ۹۹
- شایع ترین عوامل بروز کمردرد کدامند؟ ۱۰۱
- چه نوع تشکی برای کمردرد مفید است؟ ۱۰۲
- چگونه درد کمر را از درد کلیه تشخیص دهیم؟ ۱۰۳
- کمردرد بارداری شایع است ۱۰۵