

حرکات درمانی-اصلاحی

مرد درد-زنانو درد-کردن درد-آرتروز

نویسنده

امیر درخشان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
موضوع
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
- درخشان، امیر، ۱۳۵۹-
حرکات درمانی- اصلاحی: کمردرد- زانودرد - گردن درد-
آرتروز/نویسنده امیر درخشان.
کرج: آفتاب البرز، ۱۳۹۸.
۱۲۹ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
978-600-8342-20-5:
فیپا:
ورزش درمانی
Exercise therapy
ناهنجاری اندام ها -- ورزش درمانی
Abnormalities, Human -- Exercise therapy
R۷۷۲۵:
۲/۶۱۵:
۹۴۲۸۶:

نشر آفتاب البرز

نام کتاب: حرکات درمانی-اصلاحی

نویسنده: امیر درخشان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پیشگام

نوبت چاپ: اول

بهاء: ۱۵۰۰۰۰ ریال

سال نشر: ۱۳۹۸

فهرست

ساختمان ستون فقرات

کمر درد

پیشگیری از کمر درد

ورزش کمر درد

ورزش کمر درد

تمرینهای بدنی

فیزیوتراپی در سوزش مفاصل کمر و گردن

ورزشهای ساده

حرکات اصلاحی کمر درد

تمرینهای ورزشی گردن

ورزش در کودکان

صافی کف پا

علت صافی کف پا

تمرین اصلاحی

گودی کمر

تمرینهای اصلاحی برای گودی کمر

زانو و دردهای مزمن آن

آب درمانی

آرتروز

چرا خانمها بیشتر از آقایان آرتروز می گیرند؟

ناهنجاری پای پرانتزی

پا پرانتزی و حرکات اصلاحی