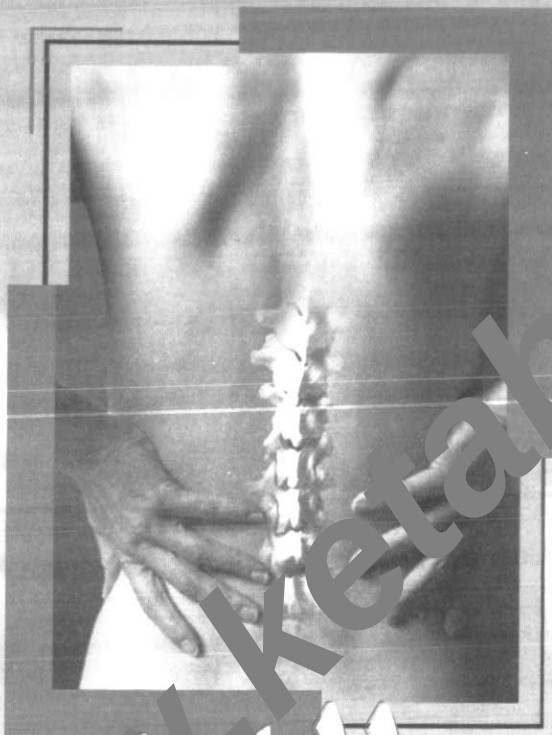




به پرشهای
شما

درباره کمربند

نویسندگان:

دکتر رامین کردی

متخصص پزشکی ورزشی، دیپلومای فوق تخصصی ستون فقرات

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر فاطمه تقدیر

متخصص پزشکی ورزشی



تیمورزاده نوین

WWW.teimourzadehnovin.Com



سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
کتاب :
وضعیت فهرست نویسی :
بازداشت :
عنوان گسترده :
موضوع :
کلمات کلیدی :
ردیف :
ردیف دیگر :
شماره کتابخانه :

گردی، رامین، ۱۳۴۸ -
۱۱۰ پاسخ به پرسشهای شما در مورد کمر درد/نویسندگان رامین گردی، فاطمه تقدیر.
تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۲.
۹۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
978-600-6273-71-6
فیبا
وضعیت فهرست نویسی :
بازداشت :
عنوان گسترده :
موضوع :
کلمات کلیدی :
ردیف :
ردیف دیگر :
شماره کتابخانه :

اولین و تنها ناشر دارنده تنیدیس دیموند در
حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب: ۱۱۰ پاسخ به پرسشهای شما درباره کمردرد

نویسنده و تألیف: دکتر رامین گردی، دکتر فاطمه تقدیر

ناشر: تیمورزاده نوین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۷۳-۷۱-۶

نوبت چاپ: چاپ اول زمستان ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی: مورنگ

چاپ و صحافی: کوثر

بها: ۶۹۵۰ تومان

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ایمن خیابان - پلاک ۳

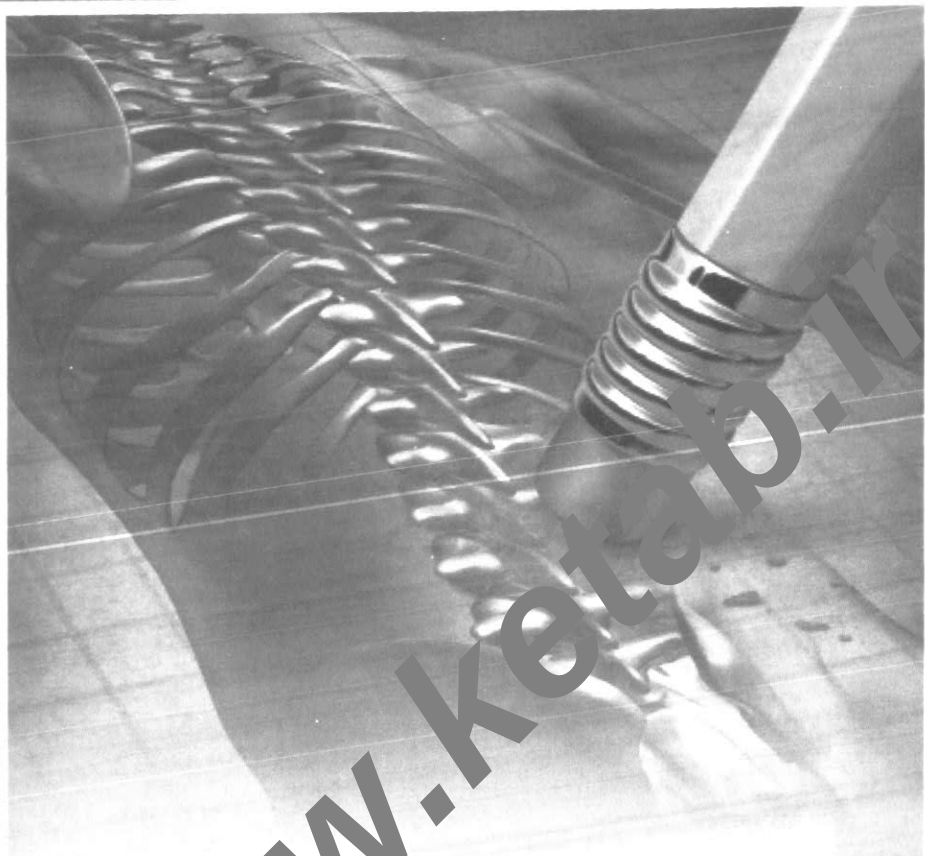
تلفن: ۸۸ ۳۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۱

دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۱۴۱۱

پست الکترونیکی: book/tir@yahoo.com

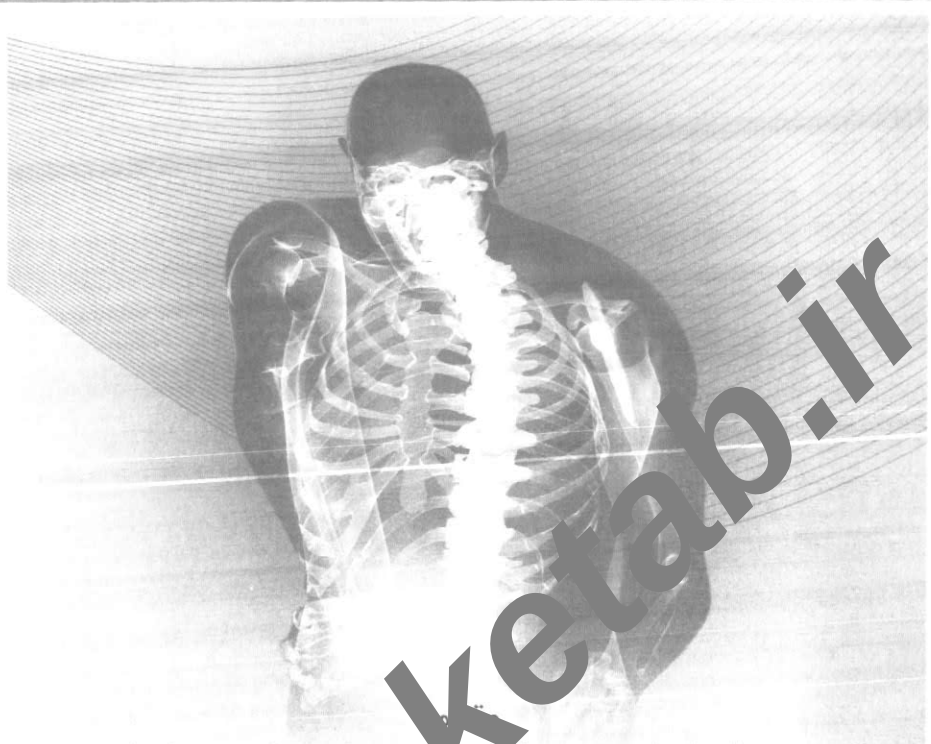
اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در





فهرست

- ۱- علل ایجاد کمردرد چیست و کی خوب می شود؟ ۱
- ۲- چه کسانی بیشتر مبتلا به کمردرد می شوند ؟ ۱۵
- ۳- چطور می شود فهمید من به چه نوع کمردردی مبتلا شده ام ؟ ۲۴
- ۴- چه درمانهایی برای کمردرد موثرند؟ ۳۱
- ۵- موقع کمردرد چه کارهایی را باید انجام دهیم و چه کارهایی را نباید انجام دهیم؟ ۴۰
- ۶- چه کار کنم تا به کمردرد مبتلا نشوم؟ چه کار کنم که کمردردم عود نکند؟ ۴۸
- ۷- چه ورزشهایی برای کمردرد مفید است؟ ورزش کردن چه اثراتی روی کمردرد دارد؟ ۶۰
- ۸- کی باید کمردرد را جراحی کنم ؟ ۷۲



کمر درد بسیار شایع است. در تهران از ده نفر یک نفر کمر درد دارد. کمر درد در افراد فعال جامعه بیشتر است اما کسانی که باید درستی نسبت به کمر درد دارند می توانند کمر درد خود را کنترل کنند و مشکلات کمتری خواهند داشت مثلاً مطالعه ای نشات داد هفتاد درصد جراحان بیمارستانی های دانشگاه علوم پزشکی تهران کمر درد دارند با این حال فعالند و سرگشته نمی شوند. درد و محدودیتی که کمر درد برای شما ایجاد می کند بستگی به نوع نگاه و عملکردتان مربوط است تا به مشکلی که در کمر دارید. بنا بر این پاسخ بسیاری از سوالات شما در کنترل کمر دردتان بسیار مهم است. پزشکان معمولاً با توجه به محدودیت وقت امکان ندارند به تمام سوالات شما پاسخ دهند. این مجموعه بر مبنی آخرین یافته های علمی به سوالاتی که بیماران معمولاً در کشور از پزشکان می پرسند پاسخ می دهد.