

کرد

نویسندگان: دکتر محمد مهدی امام
دکتر مرجانه کریمی



سرشناسه: امام، محمدمهدی، ۱۳۳۴.

عنوان و نام پدیدآور: کمر درد / نویسندگان محمدمهدی امام، مرجانه کریمی پور.

مشخصات نشر: تهران: سپیدبرگ، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۵۶ ص: تصویر، جدول.

شابک: ۳۰۰۰۰ ریال: ۹-۰۰۰-۶۷۹۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: این کتاب در سال‌های مختلف توسط ناشران مختلف چاپ شده است.

موضوع: کمر درد.

موضوع: کمر درد — ورزش درمانی.

شناسه افزوده: کریمی، مرجانه، ۱۳۳۴.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷۶ الف ۸/ک ۸/۷۷۱ RD

رده‌بندی دی‌جی: ۶۱۷/۵۶۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۳۸۹۸

عنوان ■ کمر درد

نویسندگان ■ دکتر محمدمهدی امام، دکتر مرجانه کریمی

ناشر ■ انتشارات سپیدبرگ (۸-۶۶۰۵۴۴۵۷)

تیراژ ■ ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ ■ اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت ■ ۳۰۰۰ تومان

لیتوگرافی و چاپ ■ ۱۲۸

صحافی ■ غزل

شابک ■ ۹-۰۰۰-۶۷۹۳-۶۰۰-۹۷۸

فهرست

۷	هدف
۷	ساختمان ستون مهرها
۹	تقسیم‌بندی علل مشکلات کمر
۱۰	افراد زیر به احتمال زیاد دچار کمردرد خواهند شد
۱۰	علائم خطر در کمردرد
۱۱	یک روز کامل بدون درد
۲۰	روش‌های برطرف کردن علائم
۲۱	استراحت در بستر
۲۳	ورزش
۲۴	برنامه‌ی ورزش‌های کمر
۳۸	شغل
۳۹	چگونه از کمردردهای شغلی پیشگیری کنیم
۴۰	رانندگی
۴۱	یافتن علت بهبودی آهسته
۴۲	چه زمانی درد کمر عود می‌کند
۴۳	چگونه پیشگیری کنیم
۴۴	جراحی



- ۴۶..... کوله‌پشتی‌ها
- ۴۸..... حاملگی
- ۵۲..... ورزش‌های کم‌درد حاملگی

www.ketab.ir