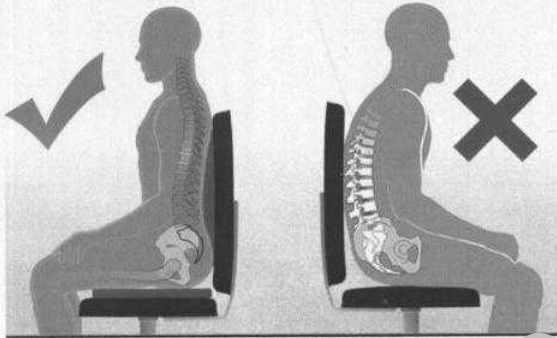


■ نشستن صحیح و ساختار مناسب را رعایت نمائید.



- رعایت ارگونومی مناسب، میز، صندلی، صفحه کامپیوتر و صفحه کلید امر مهمی است.
- توجه به صندلی اتومبیل، سن، اندکی و ایجاد حداکثر راحتی و تنظیم فاصله فرمان و صندلی راننده
- برگشت سریع به شغل و در صورت نیاز تغییر شرایط ارگونومی شغلی جهت جلوگیری از عود مجدد بیماری
- برگشت حس مثبت روحی جهت بهبودی نهایی بیمار و احساس مثبت اندیشی در درمان

کمردرد (علل، علائم، درمان)

ناشر: انتشارات میرماه (۱-۲) ۲۲۷۲۲۹۰
نویسنده: دکتر فرزانه ترکان
سال انتشار: ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
گرافیک: مؤگان باقرزاده مردانی
لینوگرافی و چاپ: نقش جوهر
صحافی: افشین
قیمت: ۲۴۰۰۰ ریال
شابک: ۷-۲۷۲-۳۳۲-۹۷۸-۶۰۰



تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب
برای نویسنده و ناشر محفوظ است.
تجربش درآرشیب-خیابان رضایی، گوی مر نرضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲
تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱ - ۲۲۷۱۹۵۲۳ - ۲۲۷۲۲۹۰۲

سرشناسه	ترکان، فرزانه، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	کمردرد: علل، علائم، درمان = Low back pain (causes, symptoms and treatment) / نویسنده: فرزانه ترکان
مختصات نشر	تهران: میرماه، ۱۳۹۵.
مختصات ظاهری	۲۰ ص: مصور (رنگی)، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	۲۴۰۰۰ ریال: ۷-۲۷۲-۳۳۲-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	چاپ قبلی: میرماه، ۱۳۹۲ (با فروست).
موضوع	کمردرد
موضوع	Backache
موضوع	موضوع - درمان
موضوع	Backache -- Treatment
موضوع	کمردرد - فیزیوتراپی
موضوع	Backache -- Physical therapy
موضوع	کمردرد - ورزش درمانی
موضوع	Backache -- Exercise therapy
رده بندی کنگره	۱۳۹۵: ۴/۸۸۰/۷۱ RDVY
رده بندی دیویی	۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۰۱۸۳۱