



Vivre son dos au quotidien

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vivre son dos au quotidien

Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif

Vivre son dos au quotidien Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif

 [Télécharger Vivre son dos au quotidien ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre son dos au quotidien ...pdf](#)

62 pages

Extrait

«J'en ai plein le dos !»

Si cette expression est souvent employée au figuré, elle peut s'entendre au sens propre : plein le dos de cette douleur, parfois aiguë, souvent lancinante, toujours obsédante.

Ce dos que nous découvrons douloureux mérite que nous le connaissions mieux.

Ce livret-guide présente quelques connaissances de base sur la mécanique de la colonne vertébrale, ses dérangements, et évoque concrètement les différents aspects de la vie quotidienne.

Il existe en effet à chaque instant du jour, dans toutes les situations, une façon optimale d'être actif et en harmonie avec son corps. De plus, les conseils et les mises en situation concrètes proposés par un professionnel vous permettront de ressentir ce qui vous convient.

Redevenez acteur de votre vie !

«J'ai mal au dos : pourquoi ?»

La douleur peut être aiguë ou chronique, due à différentes causes.

Le disque intervertébral

L'usure du disque est physiologique : à partir de 25 ans, la teneur en eau des disques diminue, le manchon fibreux est alors moins élastique.

Le disque peut vieillir plus vite et son manchon fibreux se fissure si on accumule les situations à risques non préparées, les attitudes inconfortables, les positions statiques de longue durée, les efforts violents répétés.

Si l'on se redresse brusquement, après s'être penché en avant, le manchon fibreux en mauvais état laisse échapper un peu de substance gélatineuse du noyau central. Cette substance vient irriter les nerfs sensibles à la périphérie du disque. La violente douleur qui s'en suit provoque, par voie réflexe, une contracture musculaire et un blocage du dos, en position semi-fléchie.

C'est le lumbago Présentation de l'éditeur

«J'en ai plein le dos !» Si cette expression est souvent employée au figuré, elle peut s'entendre au sens propre : plein le dos de cette douleur, parfois aiguë, souvent lancinante, toujours obsédante.

Ce dos que nous découvrons douloureux mérite que nous le connaissions mieux.

Ce livret-guide présente quelques connaissances de base sur la mécanique de la colonne vertébrale, ses dérangements, et évoque concrètement les différents aspects de la vie quotidienne.

Il existe en effet à chaque instant du jour, dans toutes les situations, une façon optimale d'être actif et en harmonie avec son corps. De plus, les conseils et les mises en situation concrètes proposés par un professionnel vous permettront de ressentir ce qui vous convient.

Rédigé par une équipe d'ergothérapeutes, ce livret-guide vous permettra de «Bien vivre votre dos au quotidien».

Download and Read Online Vivre son dos au quotidien Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif

#1M2IZTH3RXP

Lire Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif pour ebook en ligne Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif à lire en ligne. Online Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif ebook Téléchargement PDF Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif Doc Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif Mobipocket Vivre son dos au quotidien par Anne-Marie Nguyen Ngoc, Collectif EPub

1M2IZTH3RXP1M2IZTH3RXP1M2IZTH3RXP