

<<只要能動不要疼痛>>

图书基本信息

书名：<<只要能動不要疼痛>>

13位ISBN编号：9789867642318

10位ISBN编号：9867642317

出版时间：2004年02月12日

出版时间：二魚文化

作者：潘筱萍

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<只要能動不要疼痛>>

### 內容概要

本書將討論的重點在於軟組織傷害，主要是除了一般熟知的運動傷害外，生活當中還有許許多多重複性動作、以及姿勢不正確或使力不當等情形，都容易對軟組織造成傷害，進而引發長期的疼痛問題。

軟組織傷害之所以惱人，即在於它“很難好卻又容易復發”的特性，常讓患者摸不清狀況而苦不堪言。因此，惟有認識了軟組織傷害，才能找出方法擺脫或遠離它所帶給我們的不良影響

<<只要能動不要疼痛>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>