Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Buku pintar nyeri tulang dan otot : petunjuk lengkap perawatan seluruh persendian, otot, dan tulang punggung anda

Dina Mardiana

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=44991&lokasi=lokal

---

Abstrak

Kebanyakan orang pasti pernah mengalami nyeri punggung, sendi, atau kaku otot, mulai dari keluhan ringan sampai dengan sakit yang memerlukan perawatan khusus bahkan fisioterapi. Keluhan semacam tak perlu menghambat aktivitas jika anda tahu bagaimana mencegah ataupun mengatasinya. Semuanya berkaitan dengan hal-hal sepele saja. seperti cara berdiri, cara menyetir mobil. atau cara duduk anda. Dengan mengikuti petunjuk mudah dalam buku ini.