

MAIS DE 6 MILHÕES DE CÓPIAS VENDIDAS



DOR NAS COSTAS



Professor Dr. Malcolm I. V. Jayson



FUNDAMENTO

Resumo de Doutor Família. Dor nas Costas

As dores nas costas estão entre os problemas mais frequentes de saúde e afetam crianças, adultos e idosos. As causas podem ser as mais variadas possíveis e incluem desde a má postura até doenças mais graves, como lesões em ligamentos, artrose, discos deslocados e degeneração dos ossos (osteoporose).

Em Dor nas costas, o conceituado médico e reumatologista dr. Malcolm I. V. Jayson explica como a coluna vertebral funciona, orienta sobre as formas de aliviar as dores lombares, indica o tipo de tratamento adequado para cada caso e ensina como melhorar a postura e proteger as costas.

Com um texto dinâmico e de fácil entendimento, você vai descobrir a importância de um simples exame de sangue, aprender que atividades físicas, como a caminhada, são importantes para fortalecer a região lombar, conhecer os principais medicamentos e os benefícios da fisioterapia e de tratamentos alternativos, como a acupuntura, massagem e osteopatia.

Dor nas costas oferece um enfoque moderno, abrangente e descomplicado sobre o tratamento da coluna, com informações cruciais para a prevenção da dor, recuperação da mobilidade e melhoria da qualidade de vida.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)