

Prof. Dr. phil. Luomajoki, Hannu

Rückenschmerzen endlich im Griff

Ihr individuelles Therapie-Programm:
Ihr Rückenproblem, Bewegungsmuster und Fehlhaltungen
analysieren
Mit gezielten Übungen Blockaden und Verspannungen
wegtrainieren

Trias 2023

128 S.

ISBN 978-3432117034

Preis: 24,99 €



Prof. Dr. phil. Luomajoki aus Finnland arbeitet seit vielen Jahren als Professor an einer Züricher Hochschule für Physiotherapie und ist seit 35 Jahren als Physiotherapeut tätig.

Das Buch zeichnet sich insofern durch kompaktes Wissen und glücklicherweise eine sehr gute Wissensvermittlung aus. Es richtet sich an Patient*innen, ist aber auch in der Praxis ein guter Ratgeber. Differentialdiagnostik ist in einfachen Worten und praktischen Schaufeln schnell zu erfassen. Die Übungseinheiten sind sehr gut beschrieben und bebildert. Das Buch ist somit zur Auffrischung in Sachen Schmerztherapie des Rückens eine echte Empfehlung.