

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Életmód®** sorozatában gerinctorna poszterrel, ismételten megjelent

Varga Terézia és Pap Viola  
**GERINCVÉDELEM A MINDENNAPOKBAN**  
című kötete.



Méret: 148x210 mm  
104 + gerinctorna poszter melléklet

Ár: 4495Ft

ISBN 978-615-6848-02-04

### A könyvről:

Egy mondás szerint valakinek vagy fáj már a háta, vagy éppen fáj, vagy fájni fog. Bármelyik csoportba tartozunk is, e könyvecske nagyon sok hasznos tudnivalóval lát el bennünket, úgy, hogy egy rövid anatómiai ismertető után a hétköznapi tevékenységekre fókuszálva mutatja be a leghatékonyabb gerinckímélő technikákat.

Schmidtka-Várnagy Anna, gyógytornász-fizioterapeuta

**MEGTUDHATJUK TÖBBEK KÖZÖTT:**

- Milyen a gerinckímélő állás, ülés, fekvés?
- Hogyan végezzünk fizikai munkát, emelést, házimunkát gerincfájdalom esetén?
- Milyen az ideális szék, a megfelelő matrac?
- Melyek a kerülendő, illetve az ajánlott sportok gerincproblémák esetén?

Emellett még természetesen nagyon sok praktikus tanácsot, tippet, érdekességet találunk a könyvben, s mindezt közérthető, élvezetes stílusban.

A könyv szerzői sok éves gyakorlati és oktatói tapasztalat után írták meg könyvüket, mely egy három napos, hévízi gerincvédő program összefoglalója. Ajánljuk a könyvet azoknak, akik a gyakorlati oktatáson részt vettek és azoknak, akik maguk szeretnék az itt összefoglalt gyakorlati tanácsokat hasznosítani.

Gerinctorna posztermelléklettel!

**Könyvajánló:**

A derékfájás olyan krónikusan visszatérő bántalom, amely a leggondosabb terápiával is nehezen orvosolható, ha a beteg nem tesz meg mindent állapotának javulásáért. A szerzők nagy gyakorlati tapasztalata tükröződik ebben a minden részletre kiterjedő és hiánypótló kiadványban. Minden könyvespolcon ott a helye, hiszen a derékfájás népbetegség! Én nem mulasztom el ajánlani betegeimnek.

Nagy Ildikó gyógytornász-fizioterapeuta  
(<http://www.jolvagyok.ucoz.hu>)

**A tartalomból:**

Orvosi ajánlás

Ajánlás egy egykori páciensőtől

Előszó

Beköszöntő

Bevezetés

I. RÉSZ: ANATÓMIAI ÉS ÉL ETTANI ISMERETEK

II. RÉSZ: GERINCKÍMÉLŐ TESTTARTÁSOK ÉS TESTHELYZET-VÁLTOZTATÁSOK

III. RÉSZ: A GERINCVÉDELEM ESZKÖZEI

IV. RÉSZ: GYÓGYTORNA, CÉLZOTT GERINCTORNA

V. RÉSZ: HASZNOS INFORMÁCIÓK

**Szerzők:**

**Varga Terézia**

[varga.teri@freemail.hu](mailto:varga.teri@freemail.hu)

1985-ben végzett a budapesti Egészségügyi Főiskolán, azóta a hévízi Szent András Reumakórházban dolgozik, 2007-től vezető gyógytornászként. Fő szakmai érdeklődési területei: az osteoporosis, gerincbetegségek, a számítógépes munkavégzés ergonómiája. (2004-ben első szerzője volt az „Ereszd el az egeret! Torna számítógép előtt ülőknek” című DVD-nek). Vezetése alatt évek óta hatékonyan működik a „Gerinciskola”, és a „Csípőiskola” betegtájékoztató tanfolyam.

**Pap Viola**

[violapap70@gmail.com](mailto:violapap70@gmail.com)

1992-ben szerzett gyógytornász diplomát Budapesten és ettől az évtől kezdve dolgozik a Hévízgyógyfürdő- és Szent András Reumakórházban gyógytornászként. Több évtizedes szakmai tapasztalata alapozta meg a könyv elkészítését. Fő szakmai érdeklődési területe a derékfájás mozgásterápiája és a gerincműtétek utáni rehabilitáció.

***Terjesztés:***

A könyvet *20% kedvezménnyel* vásárolhatja meg a SpringMed internetes webáruházban, és közvetlenül (postai úton, vagy személyes átvétellel) a SpringMed Kiadótól.

Kontaktszemély: Végh Rita ([info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu)).

A könyv *e-book* formájában is letölthető.

Figyelje akcióinkat, ahol a 10% - 20% kedvezményen felül további engedményeket is adunk egyes könyveinkre. Iratkozzon fel hírlevelünkre, hogy közvetlenül kapjon ezekről értesítést!

A könyv és az e-book kapható még a *Lira és Libri egyes könyvesboltjaiban*, és azok webáruházaiban is.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon:

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) és [www.springmedkonyvaruhaz.hu](http://www.springmedkonyvaruhaz.hu)