QUINTESSENCE PUBLISHING
AUSTRALIA & NEW ZEALAND

Auflage:	1. Auflage 2022
Seiten::	204
Abbildungen:	65
Einband:	Softcover, 14 x 19,8 cm
ISBN:	978-3-86867-601-3
Erschienen:	April 2022

QuintEd Pty Ltd

Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

+61 434521025

admin@quinted.com.au

https://www.quintessence-publishing.com/anz/en

Buch-Information

Autoren: Andreas Alt / Bernard C. Kolster

Titel: Du bist dein eigener Therapeut

Untertitel: Knieschmerzen – Wie ich meine Beschwerden selbst in drei einfachen Schritten in den Griff bekomme

Kurztext:

Mit **„Du bist dein eigener Therapeut"** zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Knieschmerzen geplagten Lesenden verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Kniebeschwerden in Eigenregie therapieren und nachhaltig beseitigen bzw. entscheidend lindern zu können – von der einfachen Selbsteinschätzung bis zum individuellen Übungsprogramm und der praktischen Umsetzung. Und auch darauf können sich die Lesenden verlassen: Die vorgestellten
Übungen helfen zuverlässig, denn sie sind in der physiotherapeutischen Praxis umfänglich getestet worden!

„Du bist dein eigener Therapeut" bietet eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Der Ratgeber räumt mit gängigen Mythen rund um Kniebeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Knieschmerzen wieder handhabbar werden. Im ersten Schritt identifiziert der Lesende sein persönliches „Hauptproblem" und gelangt anschließend direkt zum optimalen Übungsprogramm, um die Beschwerden zielgenau anzugehen. Daneben richtet sich der Blick auch auf den modernen Lebensstil und der Lesende erfährt, wie er schmerzfördernden Gewohnheiten entgegenwirken kann. Ergänzend stehen in diesem Buch Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

Fachgebiet(e): Patientenaufklärung, Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin