KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe

| | |
|---|---|
| Auflage: | 1. Auflage 2022 |
| Seiten:: | 216 |
| Abbildungen: | 75 |
| Einband: | Softcover, 14 x 19,8 cm |
| ISBN: | 978-3-86867-605-1 |
| Artikelnr.: | 30297 |
| Erschienen: | Juni 2022 |

Preis 14,80 €
Änderungen vorbehalten!



**KVM - Der Medizinverlag**

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/kvm/de


# Buch-Information

**Autoren:** Andreas Alt / Bernard C. Kolster

**Titel:** Du bist dein eigener Therapeut

**Untertitel:** Schulterschmerzen – 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 Schulterschmerzen geplagten Leserinnen und Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Schulterbeschwerden 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 Leserinnen und Leser 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 Schulterbeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Schulterschmerzen 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 ihm 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