

# GUIDA PRATICA CONTRO IL MAL DI SCHIENA

Come liberarsi definitivamente dal dolore e riprendere il controllo della propria quotidianità

a cura della **Redazione**

**E**siste davvero un disturbo generico, che va sotto il nome di "mal di schiena", o esistono piuttosto tanti tipi diversi di mal di schiena, da affrontare a seconda del caso e della propria storia clinica?

Rovesciando la prospettiva dei tradizionali volumi dedicati al tema, questo libro non affronta im-

160 pagine  
Edizioni  
*L'Età dell'Acquario*



mediatamente il mal di schiena nel suo complesso, ma invita innanzitutto a eseguire una rapida autovalutazione, mettendo a fuoco la natura e la tipologia del proprio disturbo.

I lettori avranno, quindi, a disposizione un flow chart di semplicissima fruizione, che tratterà un percorso di lettura personalizzato e trasversale rendendo così più facile per ciascuno individuare il proprio problema e le possibili soluzioni: trattamenti, esercizi specifici da eseguire e azioni preventive.

Per ciascun problema è prevista una progressione degli esercizi dal momento del dolore più acuto fino alla risoluzione, corredata da immagini illustrative e dai link ai video completi, disponibili online. ■

## GLI AUTORI

*Matteo Pini* è laureato in Fisioterapia

*Daniele Matarozzo* è laureato in Fisioterapia

