



DOWNLOAD



Fisioterapia en deportes de montaña y escalada

By Rodrigo Rodríguez, Jorge

Ediciones Desnivel, S.L., 2011. soft. Condition: New. Este pequeño gran manual está destinado a los practicantes de los deportes de montaña de cualquier nivel que quieran disponer de un libro sobre prevención, tratamiento y recuperación de lesiones deportivas en montaña. El objetivo es poner a disposición del lector una monografía de bolsillo que recoja los conceptos básicos que todos los montañeros deberían conocer para ofrecer un tratamiento eficaz en las principales lesiones surgidas como consecuencia de la práctica deportiva en montaña. Desde el alpinista al senderista, pasando por escaladores, barranquistas o esquiadores, todos encontrarán en este libro herramientas útiles para conseguir que su actividad deportiva sea aún más saludable, y las claves para alargar todo lo posible nuestros años de diversión y satisfacciones en las montañas. Contenidos : Anatomía del aparato locomotor. Guía de lesiones Principios generales de fisioterapia El síndrome del mochilero: contractura cervical, dorsal y lumbar Contusión costal Lesiones de hombro y cintura escapular Lesiones de brazo y codo Lesiones de antebrazo y muñeca Lesiones de la mano Lesiones de cadera y pelvis Lesiones de muslo y rodilla Lesiones de pierna Esguince de tobillo Lesiones del pie Recuperación deportiva Entrenamiento hipóxico Farmacología antiinflamatoria. Botiquín deportivo
*** Nota: EL...



READ ONLINE
[2.65 MB]

Reviews

It is an awesome publication which i actually have ever read through. it had been writtern really properly and valuable. I found out this book from my i and dad recommended this pdf to discover.

-- **Doyle Schmeler**

This book is definitely not simple to begin on studying but quite fun to see. I actually have read and that i am sure that i will gonna read through yet again once again in the foreseeable future. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.

-- **Brennan Koelpin**