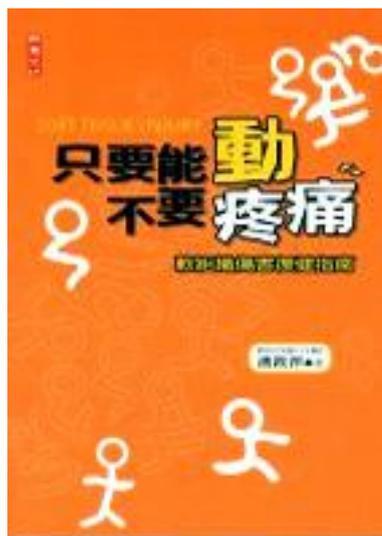


只要能動不要疼痛



[只要能動不要疼痛_下载链接1](#)

著者:潘筱萍

出版者:二魚文化

出版时间:2004年02月12日

装帧:

isbn:9789867642318

本書將討論的重點在於軟組織傷害，主要是除了一般熟知的運動傷害外，生活當中還有許許多多重複性動作、以及姿勢不正確或使力不當等情形，都容易對軟組織造成傷害，進而引發長期的疼痛問題。

軟組織傷害之所以惱人，即在於它“很難好卻又容易復發”的特性，常讓患者摸不清狀況而苦不堪言。因此，惟有認識了軟組織傷害，才能找出方法擺脫或遠離它所帶給我們的不良影響

作者介绍:

目录:

[只要能動不要疼痛_下载链接1](#)

标签

评论

[只要能動不要疼痛_下载链接1](#)

书评

[只要能動不要疼痛_下载链接1](#)