



9 788483 306901

**Il·lustracions:** Andy Nogueroń  
**Pròleg:** Elisenda Camps  
**Epíleg:** Montse Nuevo  
**Pàgs.:** 152  
**Format:** 15,5 x 23,5 cm  
**Enquadernació:** rústica amb solapes  
**PVP:** 16,90 €  
**Preu sense iva:** 16 €



**LLUÍS PUIG**

(Girona, 1970) treballa de fisioterapeuta a l'Hospital de l'Esperit Sant i en una consulta pròpia. Té una secció al programa *Els Matins* de TV3 i és col·laborador del programa «Tot és possible» de RAC1. A Viena Edicions ha publicat *El fisioterapeuta a casa* (2010).

## ELS SECRETS DEL FISIOTERAPEUTA

CONSELLS PRÀCTICS PER TENIR CURA DEL COS DE CAP A PEUS

**LLUÍS PUIG**

Una molèstia insistent a la mà, una tibantor al coll que no acaba de passar o un mal d'esquena d'aquells que et deixa fora de joc durant un parell de dies. En més o menys grau, tots hem viscut l'experiència d'un dolor muscular que ens ha fet la guitza durant uns quants dies, i en canvi rarament ens hem aturat a pensar què hem fet per provocar-lo i com podríem evitar una recaiguda.

En aquest llibre, el fisioterapeuta Lluís Puig revela, amb la seva claredat habitual, les claus per prevenir l'aparició d'aquestes lesions i fer minvar la incidència dels dolors musculars i articulars. En un repàs complet de totes les parts del cos i la seva evolució al llarg de la vida, explica quines són les zones més sensibles, com es produeixen les lesions més freqüents i dona consells pràctics i fàcils de seguir per evitar-les a temps.

A més, explica els problemes posturals concrets que es presenten en funció de la feina que fem —drets, asseguts, manejant pesos, fent gestos repetitius, etc.— o de l'esport que practiquem, i ofereix una col·lecció exhaustiva d'estiraments, exercicis i recomanacions especialitzades per protegir-nos els músculs i les articulacions en tot moment.

### CAL DESTACAR

- Al final de cada capítol trobarem una pauta senzilla d'exercicis que resulta molt eficaç per prevenir els dolors musculoesquelètics tant en la vida diària com a la feina o fent esport.
- Lluís Puig dona resposta a alguns dels dubtes més habituals sobre com es pot alleujar el dolor un cop ja hi és i fa suggeriments que ens seran molt útils per evitar que es torni a repetir.



**Altres títols del mateix autor:**  
**EL FISIOTERAPEUTA A CASA**



9 788483 305782