

COMPREENDA SUA DOR NAS COSTAS

Um guia para prevenção,
tratamento e alívio

RENE CAILLIET



Resumo de Compreenda Sua Dor nas Costas

Como funciona a coluna lombar, onde pode ocorrer dor e de que modo movimentos ou posições incorretas da coluna podem irritar os tecidos, provocando dor, são alguns dos aspectos abordados.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)