



— Tratando —

DORES NAS COSTAS e problemas de coluna

Dra. Marisa Costa

Doutora em Fisioterapia pela USP
com especialização em RPG e GDS

- Sintomas
- Cuidados
- Tratamento
- Hábitos saudáveis



Resumo de Tratando Dores Nas Costas E Problemas De Coluna

A coluna tem a capacidade de armazenar traumas ao longo do tempo, sem apresentar nenhum sintoma. Por isso, quando a dor aparece, é sinal que sua coluna pode estar num grau considerável de degeneração de suas estruturas.

Se você sente dores nas costas, deve tentar mudar hábitos que podem produzir lesões nas estruturas de sua coluna. Este guia reúne informações importantes para o conhecimento do problema e os possíveis caminhos para o tratamento.

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