

Indice

Capire il mal di schiena: cosa ci dice il nostro corpo - Le cause comuni del mal di schiena: dai fattori posturali alle lesioni - Prevenire è meglio: come proteggere la schiena quotidianamente - Esercizi fisici per rinforzare e proteggere la schiena - Stretching e mobilità: allentare la tensione muscolare e ridurre il dolore - Il ruolo primario della nutrizione nella salute della schiena - Dalla teoria alla pratica: programmi di allenamento specifici per curare il mal di schiena - Terapia manuale: l'osteopatia come soluzione definitiva - Vivere liberi dal mal di schiena: storie di chi ce l'ha fatta.