



مؤسسة الرسالة

دار الهدى عين ميلة - الجزائر



آلام الظهر

الأسباب والعلاج

تأليف: د. بول نهارك

ترجمة: وداد الشيخ

المحتويات

6	المقدمة
7	الفصل الأول - نعرف إلى الظهر
35	الفصل الثاني - ما الذي يجري خطأ وأين
47	الفصل الثالث - لماذا يحصل الخطأ؟
57	الفصل الرابع - «تاريخ» ظهرك
63	الفصل الخامس - الفحص نفسه
73	الفصل السادس - كيف تتحسن
87	الفصل السابع - تمارين الظهر
99	الفصل الثامن - الدخول إلى المستشفى
117	الفصل التاسع - التعافي - النوم
127	الفصل العاشر - التعافي - الجلوس
131	الفصل الحادي عشر - التعافي - قيادة السيارة
135	الفصل الثاني عشر - التعافي - الرفع
141	الفصل الثالث عشر - الجنس وظهرك
149	الفصل الرابع عشر - العواطف والظهر
165	الفصل الخامس عشر - كيفية تجنب آلام الظهر