

<<神奇的肌筋膜酸痛自疗法>>

图书基本信息

书名：<<神奇的肌筋膜酸痛自疗法>>

13位ISBN编号：9789866379703

10位ISBN编号：9866379701

出版时间：2012-5

出版人：原水文化

作者：胡世銓 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<神奇的肌筋膜酸痛自疗法>>

### 内容概要

超有效！

挑戰復健科醫師也頭痛的難治性酸痛酸痛一直治不好？

以為治好卻又反覆發生？

都是因為沒搞清楚酸痛到底從哪來！

肌筋膜療法，是在確認脊椎排列正常的前提下，從肌肉和筋膜下手，找出酸痛的根源，對症按摩與伸展，即能打破酸痛的惡性循環，回復無痛的自在生活。

頭痛 ?前額，眼睛、顏面區域 / ?頭兩側&太陽穴 / ?頭頂 /後腦，頸部上面落枕 ?頭往後仰會痛 / ?低頭會痛 / 頭往左看，左側會痛（或頭往右看，右側會痛）轉右邊時，左邊會痛（或轉左邊時，右邊會痛）肩頸 ?脖子正後方、後腦勺下方 / ?脖子下方兩側的點 / ?肩部區域膏肓區域手肘相關疼痛 ?高爾夫球肘 / ?網球肘手麻 ?腕隧道症候群 / ?睡眠間手麻 / ?手指末梢麻媽媽手 ?咬合痛（顳顎關節痛、下顎痛） ?五十肩肩膀前側疼痛 ?上臂痛

## <<神奇的肌筋膜酸痛自疗法>>

### 书籍目录

頭痛：前額，眼睛、顏面區域 / 頭兩側&太陽穴 / 頭頂 / 後腦，頸部上面  
落枕：頭往後仰會痛 / 低頭會痛 / 頭往左看，左側會痛（或頭往右看，右側會痛） / 轉右邊時，左邊會痛（或轉左邊時，右邊會痛）  
肩頸：脖子正後方、後腦勺下方 / 脖子下方兩側的點 / 肩部區域 / 膏肓區域  
手肘相關疼痛：高爾夫球肘 / 網球肘  
手麻：腕隧道症候群 / 睡眠間手麻 / 手指末梢麻  
媽媽手  
咬合痛（顫顎關節痛、下顎痛）  
五十肩  
肩膀前側疼痛  
上臂痛

<<神奇的肌筋膜酸痛自疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>