

# Gesunde Knie ein Leben lang

Beschwerden vorbeugen - Schmerzen lindern - Operationen vermeiden

Taschenbuch

20,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Der umfassende Ratgeber zur Kniegesundheit von Thomas Rogall.
- Neue effektive Übungen zur Prävention und Linderung.

213x170x10mm (LxBxH)

1. Auflage 2020

Umschlag/Ausstattung: 120

Farbfotos, 11 Farbzeichnungen,

Seiten: 144

EAN: 9783776628760

Art.-Nr.: 42876

KOSMOS

# Produktinformationen "Gesunde Knie ein Leben lang"

Wenn die Knie schmerzen, läuft meistens bei der Hauptbelastung – dem Gehen – etwas schief. Der erfahrene Physiotherapeut Thomas Rogall macht seine Leserinnen und Leser zu Knieexperten. Er erläutert Aufbau und Funktion und zeigt, wie man seine Kniegelenke durch einen bewussten Umgang sowie gezielte Übungen und Massagen lebenslang gesund erhalten kann. Die detaillierten Anleitungen mit zahlreichen Fotos helfen bei der Vorbeugung und Linderung von Beschwerden, z.B. nach Operationen, und machen es leicht, sein Wissen bei jedem Schritt in den Alltag zu integrieren.

