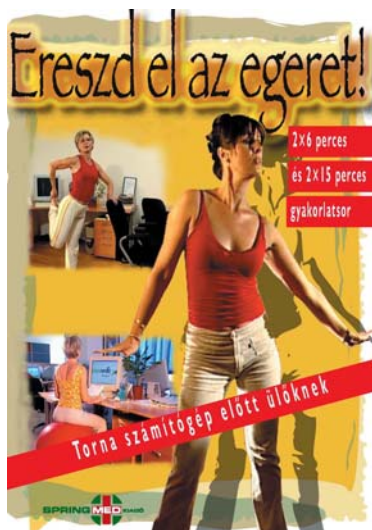


**Örömmel értesítjük, hogy
megjelent a
SpringMed Kiadó EGÉSZSÉGTÁR® sorozat újabb kötete
Nagy Ildikó – Varga Terézia: Ereszd el az egeret! (DVD)
címmel**



ISBN 963 94956 71 3
DVD ár: 2490 Ft

Bizonyára Ön is tapasztalta már, hogy néhány óras számítógép melletti ülőmunka után megfájdul a nyaka, a háta, a dereka. Ezek a panaszok jelentősen rontják közérzetünket, negatívan befolyásolják teljesítményünket, és ha nem veszünk róluk tudomást, nehezen kezelhető betegséggé válhatnak!

Az RSI szindrómát egyre gyakrabban figyelik meg számítógép előtt dolgozó emberek körében is. A rövidítés a „Repetitiv Strain Injuris” kifejezést takarja, amely a nagy ismétlésszámmal végzett apró mozdulatok és az állandó ülő helyzet miatt kialakuló izom-, ín-, ideg- és egyéb lágyrésztkárosodások

gyűjtőneve.

A sok ezer billentyű leütése, az egér folyamatos, sokszor szükségtelen markolása fáradtsághoz, túlterheléshez vezet. A munkakörnyezet egyszerű változtatásával, rendszeres tornával sokat tehetünk a fájdalmak elkerüléséért.

Ehhez kívánunk segítséget nyújtani ezzel a kiadvánnyal, melyben két rövid és két hosszú gyakorlatsort végezhetnek el velünk együtt.

A sorozatról:

Az egészségnevelésre, betegség-megelőzésre, egészséges életmód kialakításra helyezi a hangsúlyt a **SpringMed EGÉSZSÉGTÁR®** című sorozatunk, melyben a biztonságos szerelemtől kezdve a számítógép előtti torna DVD, valamint a daganatos betegségek megelőzése és a szűrvizsgálatok ismertetése egyaránt szerepel.

A sorozatban eddig megjelent kötetek:

1. Ami rajtunk múlik - Hogyan csökkentsük a rák kialakulásának kockázatát?

Dr. Cornides Ágnes, 2005, ISBN 963 9456 66 7, 1280 Ft (Együttműködő partner: Magyar Rákellenes Liga; lektor: Dr. Döbrössy Lajos)

2. Biztonságos szerelem - a nem kívánt terhesség és a nemi úton terjedő betegségek megelőzése, Dr. Végh György - Dr. Zsirai László, 2005, ISBN 963 9456 68 3, 1280 Ft (lektor: Prof. Dr. Rákóczi István)

3. Ereszd el az egeret! -Torna számítógép előtt ülőknek, DVD, Varga Terézia - Nagy Ildikó gyógytornászok, 2005, ISBN 963 9456 71 3, 2490 Ft

4. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése (2 db könyv CD melléklettel), Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, ISBN 963 9456 74 8 – kézikönyv, 963 9456 75 6 – segédkönyv, 963 9456 76 4 - CD, 2850 Ft

5. Tudatosan az egészségért! – A daganatos betegségek és kockázatuk csökkentése CD, Dr. Igazvölgyi Katalin - Erdélyi Katalin 2005, ISBN 963 9456 76 4, 1980 Ft

6. Daganatos betegségek szűrése Magyarországon, Dr. Döbrössy Lajos, 2005, ISBN 963 9456 73 X, 1280 Ft (lektor: Dr. Kovács Attila)

7. A nagy rizikófaktorok – A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése, Dr. Pados, 2006, ISBN 963 9695 04 1, 1890 Ft



A könyv szerzőiről:

Nagy Ildikó gyógytornász, főiskolai tanársegéd

A SOTE Egészségügyi Főiskoláján szereztem gyógytornász diplomát, majd Hévízen, reumatológiai betegek kezelésével foglalkoztam 10 évig. Jelenleg a PTE EFK Zalaegerszegi Fizioterápiás tanszékén főiskolai tanársegédként dolgozom. Kutatási területem az "egészség megőrzésének mozgásszervi vonatkozásai".

Magam is sokat dolgozom számítógép előtt, így közvetlenül is érint az irodai munka ergonómiája, illetve az a kérdés, hogy az ülőmunka ellenére hogyan őrizzük meg egészségünket.

Varga Terézia gyógytornász, Hévíz, Szent András Reumakórház

1985-ben végeztem a budapesti Egészségügyi Főiskolán, azóta a hévízi Szent András Reumakórház gyógytornásza vagyok. Elsősorban a reumatológiai-, ortopédiai-, mozgásszervi műtéteket és baleseteket követő rehabilitációval foglalkozom. Munkám során nagy hangsúlyt fektetek a terápia mellett a megelőzésre is. Különösen fontosnak tartom a betegek felvilágosítását, az intézetünkben működő "Gerinciskola" tanfolyamok vezetőjeként erre sok lehetőségem adódik.

Terjesztés:

A könyv a nagyobb könyvesboltokban (Líra és Lant, Libri, Alexandra, Makro-Book), egyes patikákban kapható, valamint megrendelhető az alábbi honlapokon:
www.springmed.hu, www.fokuszonline.hu, www.bookline.hu, www.konyvkereso.hu,
www.sunbooks.hu.

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre, vagy a 279-0528-as faxszámra várjuk.

Üdvözlettel:

Tomka Dorisz
Marketing menedzser