

# DU BIST DEIN EIGENER THERAPEUT

## Knieschmerzen



### Interessenten

Alle, die gegen ihre Kniebeschwerden aktiv werden wollen.

### Bibliografische Angaben

204 Seiten, 65 Abbildungen, Softcover

Format: 140 x 198 mm

ISBN: 978-3-86867-601-3

Preis: € 14,80

1. Auflage 2022

## BESTELLEN SIE JETZT

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4 | 12107 Berlin

Telefon: (030) 761 80 647

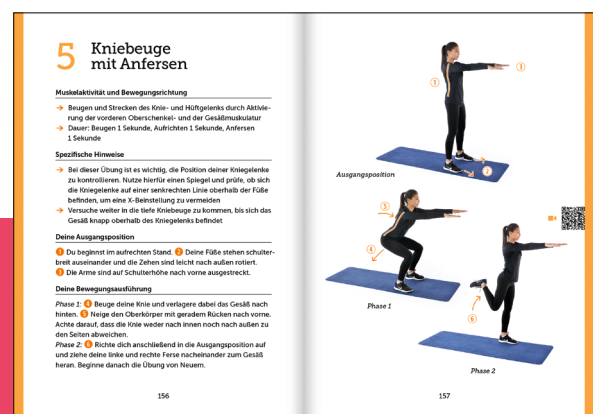
Fax: (030) 761 80 692

E-Mail: [kvm@quintessenz.de](mailto:kvm@quintessenz.de)

Mit „Du bist dein eigener Therapeut“ zeigen die Autoren Andreas Alt und Bernard C. Kolster den von Knieschmerzen geplagten Lesern verblüffend einfache Wege, Beschwerden loszuwerden und eine aktive Rolle in der Therapie zu übernehmen. Dieses Buch enthält alles, was Betroffene brauchen, um ihre Kniebeschwerden in Eigenregie therapieren und nachhaltig beseitigen bzw. entscheidend lindern zu können – von der einfachen Selbsteinschätzung bis zum individuellen Übungsprogramm und der praktischen Umsetzung. Und auch darauf können sich die Leser verlassen: Die vorgestellten Übungen helfen zuverlässig, denn sie sind in der physiotherapeutischen Praxis umfänglich getestet worden!

„Du bist dein eigener Therapeut“ bietet eine strukturierte und zielführende Anleitung, um den Teufelskreis von chronischen Beschwerden zu durchbrechen. Der Ratgeber räumt mit gängigen Mythen rund um Kniebeschwerden auf, erklärt die Schmerzursachen auf verständliche Weise und lässt chronische Knieschmerzen wieder handhabbar werden. Im ersten Schritt identifiziert der Leser sein persönliches „Hauptproblem“ und gelangt anschließend direkt zum optimalen Übungsprogramm, um die Beschwerden zielgenau anzugehen. Daneben richtet sich der Blick auch auf den modernen Lebensstil und der Leser erfährt, wie er schmerzfördernden Gewohnheiten entgegenwirken kann. Ergänzend stehen ihm in diesem Buch Hilfsmaterialien, wie Videosequenzen der Übungen und PDF-Formate der Selbsteinschätzung sowie der Übungsprogramme zur Verfügung, die via QR-Codes abgerufen werden können.

**Die Autoren:** *Andreas Alt* ist Sportwissenschaftler, Physiotherapeut und Fachperson für therapeutische Qualität an der SportClinic Sihlcity sowie Autor vielzähliger Fachartikel. *Bernard C. Kolster* ist Arzt und Physiotherapeut; Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher im Bereich der Physiotherapie.



Weitere Infos & Produkte:

[www.kvm-medizinverlag.de](http://www.kvm-medizinverlag.de)