

Sommario

Introduzione	IX
Capitolo 1 Cenni di anatomia	1
Capitolo 2 Cenni di biomeccanica	11
Capitolo 3 Il dolore	25
Capitolo 4 Strumenti	31
Capitolo 5 Prevenzione del mal di schiena	63
Capitolo 6 Pratica	95
Conclusioni	135
FAQ	137
Bibliografia	139
Miniglossario	143
Appendice	147