7 lucruri pe care sa nu le mai faci, daca vrei sa scapi de durerea de spate

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Din pacate, durerea de spate este o afectiune comuna in societatea contemporana, probabil din cauza stilului de viata pe care il ducem, a locurilor de munca pe care le avem si a altor activitati pe care le facem.
Aceasta afectiune poate fi extrem de dureroasa si iti poate afecta stilul de viata, intrucat iti limiteaza activitatea si mobilitatea.
Sciatica, sau durerea de spate in zona inferioara este o afectiune, care sincer vorbind, nu se vindeca usor. Cu toate acestea, in continuare iti CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com