

W. Kohlrausch, L. Schulz-Kohlrausch:  
RHEUMA - GYMNASTIK. EINE ANLEITUNG FÜR UNGEÜBTE UND  
ÄLTERE (Vježbe za "reumu", uputstvo za neuvježbane i za  
starije). Gustav Fischer Verlag, Stuttgart - New York,  
1987, 4. izdanje, 80 stranica, 163 slike, meki uvez, a  
cijena 14.80 DM.

Ovaj popularni mali priručnik za vježbe može se preporučiti svima onima koji se osjećaju "zakočeno". Radi se o priručniku koji je tvornica Bayer iz Leverkusena prije 20-tak godina razaslala liječnicima da bi im olakšala preporučanje vježbi u reumatskih bolesnika. Po završetku akcije, autori su primili niz pisama, od toga većinom od bolesnika, tako da su ovo novo izdanje namijenili samim bolesnicima, a tekst znatno pojednostavnili.

Bolesnici koji imaju tegobe lokomotornog sustava, kao posljedicu nedovoljnog kretanja, poodmakle dobi te upalnog ili degenerativnog reumatizma, moći će u ovoj knjižici naći vježbe popraćene brojnim didaktičkim i preglednim slikama. Obrađene su vježbe opuštanja, disanja, vratne, grudne i slabinske kralješnice, vježbe za ramene, lakatne i ručne, te zglobove prstiju. Slijede zglobovi zdjelice, koljena i stopala.

Priručnik se može preporučiti svima koji nemaju akutnih bolnih tegoba ili teških kroničnih promjena zglobova, zbog čega bi bio neophodan nadzor i praćenje liječnika, a žele održati pokretnost lokomotornog sustava.

Maja Dubravica