

ESCUELA DE ESPALDA. FORMACIÓN TRANSVERSAL PARA LA INTEGRACIÓN DE LA PRL



	PRESENCIAL		
	Duración: 6 H	Horas presenciales: 6 H	Horas online: 0 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: ¿ Integrar la prevención de riesgos laborales en la actividad de la empresa. ¿ Propiciar la jerarquización y aplicación de medidas preventivas. ¿ Contribuir al desarrollo de la cultura de la prevención en las empresas. ¿ Motivar una formación progresiva que facilite y conciencie a empresas y trabajadores de las necesidades preventivas genéricas que concurren en la actividad laboral.		
	Contenidos: ¿ Qué es la escuela de espalda. Breve historia. ¿ Objetivos de la escuela de espalda. ¿ Anatomía y fisiopatología de la columna vertebral. ¿ Biomecánica de la columna. ¿ ¿Qué puedo hacer ante un dolor de espalda? ¿ Etiología del dolor lumbar y cervical. Factores de riesgo. ¿ Higiene postural en el trabajo y en casa. ¿ Programa de entrenamiento muscular. ¿ Ejercicios. ¿ Relajación.		