






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



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 6 H	<b>Horas presenciales:</b> 6 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿ 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.</li> </ul>		
	<p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿ Qué es la escuela de espalda. Breve historia.</li> <li>¿ Objetivos de la escuela de espalda.</li> <li>¿ Anatomía y fisiopatología de la columna vertebral.</li> <li>¿ Biomecánica de la columna.</li> <li>¿ ¿Qué puedo hacer ante un dolor de espalda?</li> <li>¿ Etiología del dolor lumbar y cervical. Factores de riesgo.</li> <li>¿ Higiene postural en el trabajo y en casa.</li> <li>¿ Programa de entrenamiento muscular.</li> <li>¿ Ejercicios.</li> <li>¿ Relajación.</li> </ul>		