

ESCUELA DE ESPALDA



	PRESENCIAL		
	Duración: 6 H	Horas presenciales: 6 H	Horas online: 0 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: Trabajadores expuestos a sufrir dolor de espalda en su puesto de trabajo		
	Objetivos: El dolor de espalda es una patología con elevada incidencia en la población, de ahí la importancia de adquirir los conocimientos necesarios para adoptar un estilo de vida y unos hábitos posturales correctos con el fin de prevenir dicho dolor.		
	Contenidos: 1. Introducción 2. Recuerdo anatómico y fisiológico de la espalda 3. Factores de riesgo del dolor de espalda 4. Higiene postural para la espalda en el trabajo a. Manejo manual de cargas: levantar objetos, trasladar objetos, equilibrio y trabajo en equipo b. Bipedestación prolongada c. Sedestación 5. Higiene postural para la espalda en la vida diaria 6. Prevención		