

CURSO TEORICO PRACTICO  
OSTEOMUSCULAR E HIGIENE POSTURAL



|   |   |                                |                          |
|---|---|--------------------------------|--------------------------|
|    | <b>PRESENCIAL</b>   |                                |                          |
|    | <b>Duración:</b> 7 H  | <b>Horas presenciales:</b> 7 H | <b>Horas online:</b> 0 H |
|   | <b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE<br><b>Área:</b> ERGONOMÍA   |                                |                          |
|  | <b>Objetivos:</b><br>Adquirir los conocimientos necesarios y ofrecer estrategias para prevenir la aparición de TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS mediante el conocimiento de las causas que pueden provocar la adopción de posturas forzadas y/o movimientos repetitivos, la adecuación del puesto de trabajo y consejos generales, así como fisioterapia preventiva permitiendo así mejorar el confort, la satisfacción y el rendimiento de los trabajadores. |                                |                          |
|  | <b>Contenidos:</b><br>1. Introducción<br>2. Recuerdo principales riesgos<br>3. Recuerdo principales zonas afectadas<br>4. Patologías relacionadas con los principales riesgos<br>5. Recomendaciones:<br>a. Adecuación del puesto de trabajo<br>b. Consejos generales<br>c. Fisioterapia preventiva  |                                |                          |