

CURSO TEORICO PRACTICO
OSTEOMUSCULAR E HIGIENE POSTURAL



| | | | |
|--|---|--------------------------------|--------------------------|
| | PRESENCIAL | | |
| | Duración: 5 H | Horas presenciales: 5 H | Horas online: 0 H |
| | Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: ERGONOMÍA | | |
| | Objetivos: 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. | | |
| | Contenidos: 1. Introducción 2. Recuerdo principales riesgos 3. Recuerdo principales zonas afectadas 4. Patologías relacionadas con los principales riesgos 5. Recomendaciones: a. Adecuación del puesto de trabajo b. Consejos generales c. Fisioterapia preventiva | | |