Ficha de la Acción Formativa | Ref. **4107**

PREVENCIÓN DEL RIESGO EN TRABAJOS CON MOVIMIENTOS REPETITIVOS

PRESENCIAL

Duración: 2 H	**Horas presenciales:** 2 H	**Horas online:** 0 H

Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE
Área: ERGONOMÍA

Objetivos:
Sensibilizar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del trabajo con movimientos repetitivos, así como sobre la necesidad de adoptar pautas de trabajo adecuadas.
Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre las medidas preventivas aplicables a la prevención de lesiones por movimientos repetitivos.

Contenidos:
1. Conceptos básicos
1.1. Definición de trabajo con movimiento repetitivo
1.2. Ejemplos de tareas con movimiento repetitivo
2. Fundamentos de fisiología
2.1. Tejido muscular y tendinoso
2.2. Contracción muscular
2.3. Tono muscular
3. Factores de riesgo
3.1. ¿Por qué nos lesionamos?
3.2. Fuerza
3.3. Desviación articular
3.4. Repetición
3.5. Otros factores de riesgo
3.6. Lesiones más frecuentes
4. Medidas preventivas
4.1. Adecuación del puesto de trabajo
4.2. Corrección de la postura
4.3. Hábitos adecuados
5. Estiramientos y refuerzo muscular
5.1. Práctica de preparación del tono muscular
5.2. Práctica de mantenimiento del tono muscular