

CURSO DE HIGIENE POSTURAL



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo		
	Objetivos: Mejorar y prevenir las lesiones músculo-esqueléticas de espalda, consecuencia de los malos hábitos posturales en el puesto de trabajo, desarrollando así una cultura de bienestar.		
	Metodología: Curso Teórico-Prácticos: La metodología será activa y participativa, en el que el formador será un facilitador de los contenidos teórico- prácticos, utilizando los medios didácticos para transmitir los conceptos teóricos exponiendo a los alumno/as a situaciones reales que se dan en su trabajo diario para mejorar sus competencias y su competitividad dentro de su empresa.		
	Contenidos:  La espalda. Dolor de espalda como causa relevante de incapacidad temporal laboral.  Columna vertebral. Breve descripción. Estructura y funciones.  La postura. Análisis. Dolor y trastornos músculo-esqueléticos.  Papel del sedentarismo y la inactividad física.  Higiene postural y ergonomía para la posición sentada. Ejercicios prácticos y recomendaciones en la oficina.  Higiene postural y ergonomía en posición bípeda, decúbito y manejo de cargas. Ejercicios prácticos.  Pausas activas en la oficina. Ejercicios prácticos de respiración, estiramientos y potenciación muscular.		