

FORMACIÓN POSTURAS FORZADAS/POSTURAS MANTENIDAS



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: ERGONOMÍA		
	Objetivos: Formación sobre las causas que desencadenan lesiones musculoesqueléticas asociadas a posturas forzadas		
	Contenidos: 1. INTRODUCCIÓN. 2. DEFINICIONES 3. EFECTOS SOBRE LA SALUD PRODUCIDO POR POSTURAS FORZADAS 4. MEDIDAS PREVENTIVAS 4.1. Medidas preventivas en postura forzada 4.2. Medidas preventivas para posturas forzadas mantenidas 5. ENFERMEDADES PROFESIONALES 6. VIGILANCIA DE LA SALUD 7. ESTIRAMIENTOS Y REFUERZO MUSCULAR 7.1. ¿Cómo mantener nuestra espalda sana? 7.2. Prácticas de estiramiento muscular. 7.3. Prácticas de fortalecimiento muscular. 7.4. Práctica de relajación.		