

FORMACION TEORICA-PRACTICA DE HIGIENE POSTURAL



	PRESENCIAL		
	Duración: 3 H	Horas presenciales: 3 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	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.		
	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Nociones básicas de anatomía de la columna vertebral - Principales alteraciones de las curvas fisiológicas de la columna - Higiene Postural y Ergonomía - Posturas correctas en las principales actividades cotidianas - Ejercicios para prevenir el dolor de espalda - Posturas para aliviar el dolor de espalda - Ejercicio de Tonificación y fortalecimiento muscular - Estiramientos - Reeducción de la respiración - Ejercicios respiratorios - Ejercicios de relajación - Toma de conciencia corporal 		