

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



	PRESENCIAL		
	Duración: 4 H	Horas presenciales: 4 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: MEDICINA DEL TRABAJO		
	Objetivos: Conocer la conformación y estructura de la columna vertebral, su funcionamiento y sus limitaciones, así como cuáles son las posturas correctas para mantener su integridad y poder evitar lesiones y trastornos de espalda y aliviar los síntomas que ya se han presentado.		
	Metodología: La metodología será activa y participativa, en el que el formador/a 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: 1. INTRODUCCIÓN 2. ESTRUCTURA DE LA COLUMNA VERTEBRAL 3. ¿POR QUÉ DUELE LA ESPALDA? 4. ACCIDENTES DISCALES MÁS FRECUENTES 5. FACTORES DE RIESGO 6. ¿CÓMO LEVANTAR UN PESO? 7. TRATAMIENTO DEL DOLOR DE ESPALDA 8. CONSEJOS GENERALES PARA PROTEGER LA ESPALDA 9. PRINCIPIOS DE SEGURIDAD 10. TECNICA SEGURA DEL LEVANTAMIENTO 11. ¿CÓMO MANTENER LA ESPALDA EN FORMA?		