








TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS



	ONLINE		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 2 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: ERGONOMÍA		
	Dirigido a: Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos prácticos relacionados con los trastornos musculo esqueléticos y todo aquella persona que realice trabajos con riesgo de sobreesfuerzo osteomuscular.		
	Objetivos: - Conocer la funcionalidad anatómica y biomecánica de la espalda y las distintas articulaciones de mayor frecuencia lesiva en el trabajo. - Reconocer de forma precoz los signos del estrés postural como primer paso para poder gestionar de forma efectiva el sobreesfuerzo osteomuscular. - Adquirir técnicas para prevenir y evitar la aparición de lesiones osteomusculares ligamentosas.		
	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. Conocimiento anatómico y biomecánico de las estructuras osteomusculares ligamentosas 2. Sobreesfuerzo osteomuscular: Posturas forzadas, Manipulación manual de cargas, Movimientos repetitivos 3. Trastornos por sobrecarga: Trastornos del cuello, Trastornos de la espalda, Trastornos de los codos, Trastornos de las muñecas 4. Medidas preventivas 5. Reconocimiento de signos de aparición precoz 6. Técnicas para combatir la sobrecarga osteomuscular 7. Pauta de ejercicios		