

## ERGONOMIA DE LA ESPALDA Y HABITOS POSTURALES



|  |   |                                |                          |
|--|---|--------------------------------|--------------------------|
|  | <b>PRESENCIAL</b>   |                                |                          |
|  | <b>Duración:</b> 4 H  | <b>Horas presenciales:</b> 4 H | <b>Horas online:</b> 0 H |
|  | <b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE<br><b>Área:</b> MEDICINA DEL TRABAJO  |                                |                          |
|  | <b>Objetivos:</b><br>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.  |                                |                          |
|  | <b>Metodología:</b><br>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.  |                                |                          |
|  | <b>Contenidos:</b><br>1. ¿Por qué duele la espalda?<br>2. Anatomía de la espalda<br>3. Afectaciones de la columna vertebral/patologías<br>4. Cuándo sufre la columna vertebral<br>5. Recomendaciones posturales vida diaria<br>a) Acostado<br>b) Levantarse de la cama<br>c) Sedestación oficina, tipo asiento, ratón, posición de pantalla, teclado, como sentarse y levantarse correctamente, pausas activas...<br>d) Conducir<br>e) Manipulación de cargas<br>6. Ejercicios<br>a) Estiramientos<br>b) Potenciación musculatura |                                |                          |