

## 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 <b>Área:</b> MEDICINA DEL TRABAJO		
	<b>Objetivos:</b> 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> 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> 1. ¿Por qué duele la espalda? 2. Anatomía de la espalda 3. Afectaciones de la columna vertebral/patologías 4. Cuándo sufre la columna vertebral 5. Recomendaciones posturales vida diaria a) Acostado b) Levantarse de la cama c) Sedestación oficina, tipo asiento, ratón, posición de pantalla, teclado, como sentarse y levantarse correctamente, pausas activas... d) Conducir e) Manipulación de cargas 6. Ejercicios a) Estiramientos b) Potenciación musculatura		