

## CURSO DE HIGIENE POSTURAL



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 2 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Objetivos:</b> Adquirir los conocimientos necesarios y ofrecer estrategias para prevenir la aparición de TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS mediante el conocimiento de las causas que pueden provocar la adopción de posturas forzadas y/o movimientos repetitivos, la adecuación del puesto de trabajo y consejos generales, así como fisioterapia preventiva permitiendo así mejorar el confort, la satisfacción y el rendimiento de los trabajadores.		
	<b>Contenidos:</b> 1. Introducción 2. Recuerdo principales riesgos 3. Recuerdo principales zonas afectadas 4. Patologías relacionadas con los principales riesgos 5. Recomendaciones: a. Adecuación del puesto de trabajo b. Consejos generales c. Fisioterapia preventiva		