

CURSO DE HIGIENE POSTURAL



	PRESENCIAL		
	Duración: 2 H	Horas presenciales: 2 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: 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.		
	Contenidos: 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		