

Higiene Postural

(Incluye práctica con Fisioterapeuta)

Dirigido a:

Trabajadores susceptibles de padecer lesiones músculo esqueléticas derivadas de la manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos principalmente de las extremidades superiores.

Objetivos:

Capacitar y concienciar a los participantes sobre la importancia de conocer los riesgos derivados de los movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas, así como la forma de prevenirlos, con el fin de adoptar posturas de trabajo que minimicen o reduzcan el dolor de espalda y las lesiones músculo-esqueléticas en las diferentes tareas, y concienciar a los trabajadores sobre la importancia de adoptar hábitos saludables.

Mediante la formación, los trabajadores adquirirán los conocimientos necesarios para valorar y en su caso modificar conductas y hábitos susceptibles de provocar riesgos dorso-lumbares y músculo-esqueléticos, permitiendo fomentar estrategias que ayuden al trabajador a adoptar un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta los factores individuales propios del trabajador, y factores externos propios a la empresa, que intervienen en la conducta y adquisición de los hábitos.

Duración:

La duración total del curso será de 6 hs presenciales, distribuidas en 1 jornada de 6 horas, o bien en 2 jornadas, una de 2 y otra de 4 horas.

Las horas presenciales, se dividen en 2 hs teórico-práctica, impartida por técnicos superiores de prevención y 4 hs totalmente prácticas, impartida por Fisioterapeutas con amplia experiencia en la materia, y que podrán proporcionar ejercicios de corrección postural y estiramientos adaptados a las posibles patologías de los diferentes trabajadores.



Contenidos:

1. Conceptos Básicos: Tipos de Lesiones posturales. Normativa de aplicación.
2. Causas del Dolor
3. Como aparece el dolor de Espalda y las Lesiones Músculo Esqueléticas.
4. Factores de riesgo para padecer dolor de Espalda y Lesiones Músculo Esqueléticas.
5. Factores de análisis.
6. Como evitar el dolor de espalda: Normas Higiene postural: durante las diferentes tareas, al cargar o mover peso, al transportar cargas, al colocar objetos, al levantarse y sentarse, en trabajos prolongados de pie, al estar inclinado, de rodillas...
7. Como evitar las lesiones provocadas por movimientos repetitivos: ciclos de trabajo, descanso, movimientos y estiramientos de los grupos musculares más afectados...

Práctica:

Ejercicios prácticos de estiramientos y refuerzo muscular.

Ejercicios individualizados para los participantes.



IMPORTANTE:

La adopción de hábitos saludables, una correcta prevención, y la eliminación de los factores de riesgos de las enfermedades más comunes, nos permitirán gozar de un estado de salud adecuado.