

## 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 3 hs presenciales que se dividen en 1 hs teórica, impartida por técnicos superiores de prevención y 2 hs totalmente prácticas, impartidas 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.