

CURSO ABIERTO: FISIOTERAPIA Y ERGONOMIA EN EL PUESTO DE TRABAJO

Objetivos:

Formar e informar sobre los medios de actuación y prevención en la manipulación de cargas, Fatiga postural y Ergonomía en general, para prevenir lesiones y enfermedades de la columna vertebral.

Este curso consta de:

1. **Parte teórica (3 horas)**
2. **Parte práctica (2 horas): Estiramientos, Técnicas de respiración, Consejos de hábitos saludables.**

Destinatarios:

Personas en general y personas que estén expuestos a condiciones ergonómicas no óptimas en su puesto de Trabajo habitual.

Duración del curso:

Presencial 5 horas

Contenido:

- **INTRODUCCIÓN ANATÓMICA APARATO LOCOMOTOR :**
Sistema óseo
Sistema muscular
Sistema nervioso
Sistema vascular
- **DOLOR Y LESIONES músculo-esqueléticas**
- **HIGIENE POSTURAL**
- **EJERCICIOS PRÁCTICOS Y CONSEJOS TERAPÉUTICOS**

Edios didácticos:

Presentación y explicaciones del formador

Documentación:

Específica para este tipo de riesgos.

Las personas que acrediten el aprovechamiento del curso recibirán el correspondiente certificado.

| |
|---|
| PRECIO Y CONDICIONES: Consultar (www.risk21.com) |
|---|