

## **CURSO: FISIOTERAPIA Y ERGONOMIA EN EL PUESTO DE TRABAJO**

### **Objetivos:**

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

Este curso puede realizarse en tres modalidades:

- 1- **Teórica más casos prácticos de lesión** (consta de introducción teórica de 3horas y 1hora de exposición de lesiones y dudas de los trabajadores)
- 2- **Teórica más práctica grupal** (consta de introducción teórica de 3hoaras y 1hora clase práctica grupal con ejercicios prácticos de estiramientos y relajación)
- 3- **Teórica más práctica individual** (consta de una introducción teórica de 2 horas y 2 horas de práctica con sesión terapéutica personalizada)

### **Destinatarios:**

**Personal en general que se encuentren expuestos a condiciones ergonómicas no óptimas en su lugar de trabajo habitual.**

### **Duración del curso:**

Presencial 4 horas

### **Contenido:**

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

### **Medios didácticos:**

- Presentación y explicaciones del formador

### **Documentación:**

Específica para el este tipo de riesgos.

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

**PRECIO Y CONDICIONES:** Consultar ([www.risk21.com](http://www.risk21.com))