

CURS OBERT: FISIOTERÀPIA I ERGONOMIA EN EL LLOC DE TREBALL

Objectius:

Formar i informar sobre els mitjans d'actuació i prevenció en la manipulació de càrregues, Fatiga postural i Ergonomia en general, per prevenir lesions i malalties de la columna vertebral .

Aquest curs consta de:

1. **Part teòrica (3 hores)**
2. **Part pràctica (2 hores): Estiraments, Tècniques de respiració, Consells de hàbits saludables.**

Destinatari:

Persones en general i persones que es trobin exposats a condicions ergonòmiques no òptimes en el seu lloc de treball habitual.

Durada del curs:

Presencial 5 hores

Contingut:

- *INTRODUCCIÓ ANATÒMICA APARELL LOCOMOTOR :*
sistema ossi
sistema muscular
sistema nerviós
sistema vascular
- *DOLOR I LESIONS múscul-esquelètics*
- *HIGIENE POSTURAL*
- *EXERCICIS Pràctics I CONSELLS TERAPÈUTICS*

Mitjans didàctics:

Presentació i explicacions del formador

Documentació:

Específica per aquest tipus de riscos .

Les persones que acreditin aprofitament del curs rebran el corresponent certificat.

PREU I CONDICIONS: Consultar (www.risk21.com)