

CURSO ABIERTO: FISIOTERÀPIA 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:

Persones en general y persones 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 persones que acrediten el aprovechamiento del curso recibirán el correspondiente certificado.

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