

CURS: FISIOTERÀPIA I ERGONOMIA EN EL LLOC DE TREBALL

Objectius:

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

Aquest curs es pot realitzar en tres modalitats :

1. **Teòrica més casos pràctics de lesió** (consta d'introducció teòrica de 3hores i 1 hora d'exposició de lesions i dubtes dels treballadors)
2. **Teòrica més pràctica grupal** (consta d'introducció teòrica de 3hoaras i 1 hora classe pràctica grupal amb exercicis pràctics d'estiraments i relaxació)
3. **Teòrica més pràctica individual** (consta d'una introducció teòrica de 2 hores més 2 hores de pràctica amb sessió terapèutica personalitzada)

Destinataris:

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

Durada del curs:

Presencial 4 hores

Contingut:

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

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