

HIGIENE POSTURAL

Objetivos:

- Conocer nuestra espalda y las patologías más frecuentes que se sufren.
- Enseñar buenos hábitos y concienciar sobre la importancia del ejercicio físico.
- Formación práctica con estiramientos.

Destinatarios:

Curso dirigido a todo el PTGAS.
Máximo: 25 alumnos.

Duración:

2 horas.

Profesorado:

Enfermeros especialistas de Medicina del Trabajo de MAS PREVENCIÓN.

Certificado:

Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90 % del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.

Contenidos:

1. Conocer la espalda.
 - 1.1. Desarrollo evolutivo de la columna.
 - 1.2. Anatomía de la espalda: Columna vertebral. Ligamentos. Nervios. Músculos.
 - 1.3. Fisiología de la espalda: Disco intervertebral. Efecto palanca.
 - 1.4. Patologías más frecuentes.
 - 1.5. Higiene postural.
2. Tipos de carga.
 - 2.1. Cargas estáticas.
 - 2.2. Cargas dinámicas.
3. Buenos hábitos.
 - 3.1. Abandono de malos hábitos.
 - 3.2. Ejercicio físico: Natación. Entrenamiento dirigido – Abdominales, lumbares, glúteo y cuádriceps, cervicodorsales.
4. Parte Práctica con estiramientos.