

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

INSCRIPCIÓN GRATUITA



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés. Tfno.: 600 158 735
Email: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es

COLABORA



Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente** al evento.

Taller Práctico

“TRASTORNOS MUSCULO-
ESQUELÉTICOS Y ESPALDA SANA.
ESTIRAMIENTOS”

Centro de Prevención de Riesgos
Laborales de Sevilla
20 de junio de 2022



Delegación Territorial de Empleo, Formación, Trabajo Autónomo,
y Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad en Sevilla





presentación

PROGRAMA

CONTENIDOS

I. ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y LA MUSCULATURA PRINCIPAL.

II. HIGIENE POSTURAL:

- Reconocimiento de los malos hábitos posturales, esfuerzos, sobre uso y entorno ergonómico
- Técnica de levantamiento (movilización de cargas)
- Educación de los cuidados y mecanismos corporales de autoprotección; posturas de descarga

III. QUÉ ES EL DOLOR DE ESPALDA Y PREVENCIÓN DEL MISMO.

IV. QUÉ SON LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS.

V. IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DE LOS SEGMENTOS CORPORALES PREVIO A LA ACTIVIDAD.


VI. ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA IMPLICADA EN LA ACTIVIDAD:

- Raquis: segmento cervical, dorsal y lumbar
- Miembro superior
- Miembro inferior



programa


Duración: 60 minutos.

 Se celebrarán **3 Talleres**: 9:00-10:00 // 10:30-11:30 // 12:00-13:00.

 Impartidos por:

D.^a Ana Isabel Benedicto Puyuelo.

Fisioterapeuta del Área de Actividades Preventivas de MAZ.

 En caso de ser seleccionado/a se le comunicará el horario en el que participará.



Junta de Andalucía