

# SPFVI213 / CURSO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

**DURACIÓN:** 8 horas a realizar en un mes

**MODALIDAD:** ONLINE

**ESPECIFICACIONES:** Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.

## DIRIGIDO A

Trabajadores expuestos a este riesgo en su puesto de trabajo.

## OBJETIVOS

- Conocer los riesgos en la manipulación manual de cargas
- Conocer y promover las medidas preventivas a adoptar por el usuario en la manipulación manual de cargas

## CONTENIDOS

### Introducción. Definición de manipulación manual de cargas

#### Anatomía básica relacionada con el manejo de cargas

- El esqueleto
- Los músculos
- La columna vertebral
- Las vértebras
- Los discos intervertebrales
- Articulaciones
- Ligamentos
- Tendones

#### Patologías asociadas a la manipulación manual de cargas

- Factores agravantes de las lesiones intervertebrales
- Lesiones más frecuentes de los discos intervertebrales

### **Manipulación manual de cargas: higiene postural**

- Normas básicas para una correcta manipulación de cargas
- Principios biomecánicos para la limitación de esfuerzos