

# SPMT115 / ESCUELA DE ESPALDA

**DURACIÓN:** 6 horas

**MODALIDAD:** PRESENCIAL

## FORMATO

- **PROGRAMADO:** en fechas y provincias determinadas. Ver programación.
- **A MEDIDA:** a solicitud de la empresa en horario e instalaciones que desee. Consúltenos.

## DIRIGIDO A

Todas aquellas personas interesadas en adquirir unos correctos hábitos posturales, tanto en su vida cotidiana como en su trabajo habitual.

## OBJETIVOS

Prevenir las lesiones más comunes en los trabajadores, que son las causantes del mayor índice de absentismo laboral

## CONTENIDOS

1. Qué es la escuela de espalda. Breve historia. Objetivos de la escuela de espalda
2. Anatomía y fisiopatología de la columna vertebral
3. Biomecánica de la columna
4. ¿Qué puedo hacer ante un dolor de espalda?
5. Etiología del dolor lumbar y cervical. Factores de riesgo
6. Higiene postural en el trabajo y en casa
7. Programa de entrenamiento muscular
8. Ejercicios
9. Relajación