

SPMT122 / PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

DURACIÓN: 4 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. Introducción
2. ¿Qué son los trastornos musculoesqueléticos?
3. Factores de riesgo
4. Aparato locomotor
5. Prevención
6. Manipulación manual de cargas
7. Movimientos repetitivos
8. Posturas forzadas
9. Ejercicios