



## PREVENCIÓN DO RISCO ERGONÓMICO: EDUCACIÓN POSTURAL E EXERCICIO FÍSICO

### Obxectivos do curso:

1. Dar a coñecer os principios de promoción da saúde no traballo e mostrar como unha Empresa Saudable pode adoptar accións preventivas sobre os TME.
2. Informar sobre os principais riscos ergonómicos e a súa relación cos TME.
3. Mostrar dunha forma práctica estratexias preventivas baseadas na promoción da actividade física y a diminución do sedentarismo destinadas a redución de TME.
4. Entrenar aos participantes en certas rutinas de exercicio físico especificamente dirixidas a prevención de determinadas patoloxías relacionadas co risco ergonómico.
5. Abordar aspectos psicolóxicos relacionados ca prevención e o manexo de TME.

**Planificación temporal:** 07/06/2019 a 06/07/2019 (xoves, venres e sábado)

**Horario:** Xoves e venres (de 16:00 a 20:00 h.) - Sábados (de 10:00 a 14:00 h.)

XUNIO							XULLO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	Módulos 1 y 5						
10	11	12	13	14	15	16	Módulo 2						
17	18	19	20	21	22	23	Módulo 3						
24	25	26	27	28	29	30	Módulo 4						

### Programa formativo:

#### Módulo 1:

Empresa Saudable, promoción dos hábitos de saúde e prevención do risco ergonómico.  
2 horas teóricas.

Docente: Santiago Díaz de Freijo. Médico do Traballo e doctor en Medicina

#### Módulo 2:

Estudio do risco ergonómico e a súa relación cos trastornos músculo-esqueléticos.

8 horas (4 teóricas e 4 prácticas):

- Estudio da Carga Física.
- Valoración do manexo de cargas.
- Valoración dos movementos repetitivos

- Valoración das posturas forzadas

Docente: Alberto Villarroya. Técnico superior en PRL, especialista e doctor en Ergonomía.

### **Módulo 3:**

Promoción do exercicio físico no centro de traballo e prevención do sedentarismo.

8 horas (4 teóricas e 4 prácticas):

- Actividade Física, Exercicio Físico e Condición Física
- Rutinas e entramento físico, prevención de lesións
- Balance calórico e nutrición
- Prevención do sedentarismo, promoción da vida activa

Docente: Amador Riveiro, Licenciado en INEF.

### **Módulo 4:**

Exercicios físicos específicos en función dos riscos ergonómicos e os trastornos músculo-esqueléticos relacionados.

20 horas (10 teóricas e 10 prácticas):

- Descrición dos principais TME relacionados co risco ergonómico
- Exercicios específicos para a prevención de TME relacionados ca columna cervical. Cervicalxias e Braquialxias.
- Exercicios específicos para a prevención de TME relacionados ca columna Lumbar. Lumbalxias y Ciatalxias.
- Exercicios específicos para a prevención de TME relacionados co hombro. Hombro doloroso.
- Exercicios específicos para a prevención de TME relacionados co antebrazo e a man. Epicondilitis, Túnel Carpiano e outros.
- Exercicios específicos para a prevención de TME relacionados ca perna y o pé. Roturas fibrilares, Fascitis Plantar, trastornos relacionados ca bipedestación prolongada e outros.

Docentes: Julieta Méndez Losego. Fisioterapeuta e Ana Fernández Rodríguez. Fisioterapeuta

### **Módulo 5:**

Aspectos psicolóxicos na prevención dos TME. Relaxación e outras técnicas psicolóxicas relacionadas co dolor muscular agudo e crónico. 2 horas (1 teórica e 1 práctica).

Docente: Samuel Villar Costas. Psicólogo Clínico.