



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



CURSO PREVENCIÓN DE LESIÓNS MUSCULOESQUELÉTICAS

Obxectivos do curso:

A patoloxía de tipo músculo- esquelético representa unha problemática frecuente na sociedade actual, prioritariamente na contorna profesional.

Multitude de postos de traballo ven asociados cun número elevado de lesións do sistema locomotor, as cales a curto ou medio prazo limitan un desenvolvemento correcto da actividade laboral, e incapacitan ao traballador para un desenvolvemento profesional óptimo. Así mesmo, con frecuencia prodúcese unha limitación funcional, que non só se manifesta no seu posto de traballo, senón que irrompe na vida persoal do traballador, chegando a dificultar o seu tempo de descanso, e mesmo provocar molestias e/ou dor, que en ocasións terminan limitándoo en todos os aspectos da súa vida.

O principal obxectivo do curso é dotar aos alumnos dalgúñas ferramentas prácticas para evitar as lesións musculoesqueléticas en traballos ergónicamente comprometidos ou expostos a movementos repetitivos.

Como obxectivos secundarios ampliaremos os coñecementos da fisioloxía das costas aos alumnos, para que ao comprendela utilícese mellor e, aplicarémolo ao medio laboral e á vida diaria para que teña efectos directos na saúde dos mesmos.

Planificación temporal: 13/09/19 A 27/09/19

Horario: venres, de 16:00 a 21:00 h, e sábados de 9:00 a 14:00 horas.

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



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



Municipio de impartición: Lugo

Programa formativo:

I. Introducción

II. Lexislación

- Lexislación Nacional
- Normas de referencia

III. Anatomía columna vertebral

- Introducción anatómica e funcional da columna vertebral
- Cervical
- Dorsal
- Lumbar

IV. Anatomía ombreiro-cóbado-boneca-mano

V. Prevención de trastornos musculoesqueléticos nas costas

- Exercicios de quecemento previos ao labor.
- Exercicios de fortalecemento muscular
- Exercicios de flexibilización e estiramento

VI. Diagnóstico e tratamento das lesións máis frecuentes

- Exercicios para potenciar a flexibilización
- Exercicios de tonificación
- Exercicios de estiramento

Práctica

- Exercicios de quecemento previos ao traballo
- Exercicios de fortalecemento muscular
- Exercicios de flexibilización e estiramento
- Exercicios de flexibilización
- Exercicios de tonificación
- Exercicios de estiramento

Número de horas: 15



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



Perfil do docente: Titulado Universitario en Fisioterapia