



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



- 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.