

Actividad formativa	Taller de espalda
----------------------------	--------------------------

Fechas de Ejecución	Sede Baeza: 8 de abril de 2024 Sede Málaga: 9 de abril de 2024 Sede La Rábida: 19 de abril de 2024 Sede Sevilla: 30 de abril de 2024
Modalidad	Presencial
Destinatarios	Personal Técnico, de Gestión y de Administración y Servicios
Duración en Horas	4 horas presenciales
Total Participantes	15 por Sede
Nº de Ediciones	4
Objetivos	Con la impartición del curso se pretende que los alumnos comprendan el funcionamiento y las funcionalidades básicas de la columna vertebral, sean capaces de adecuar sus entornos de trabajo y domésticos para evitar la aparición de dolores o lesiones de espalda y adquieran unas pautas saludables para mantener tonificada y fortalecida la musculatura.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • ANATOMÍA DE LA COLUMNA VERTEBRAL • BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA • DOLOR • HIGIENE POSTURAL • MANIPULACIÓN DE CARGAS • TRABAJO EN POSICIÓN DE SENTADO • CERVICALGIA Y LUMBALGIA • PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MUSCULAR • EJERCICIOS
Formador	Impartido por Enfermeros/as.
Organización	Quirón Prevención

