



LA ESPALDA EN EL TRABAJO – 10 horas

Objetivos:

Facilitar la adquisición de las competencias necesarias para enseñar a los trabajadores a prevenir el dolor de espalda instruyendo sobre las normas para nuestra vida laboral (y extralaboral) .

Al finalizar el módulo, los asistentes conocerán las pautas posturales adecuadas para la realización de las actividades cotidianas y laborales y la importancia de los ejercicios para la musculatura de la columna vertebral; de esta forma podrán transmitir en cursos a trabajadores con riesgos de lesión musculoesquelética de la zona dorso lumbar esta técnica que les permitirá cuidar mejor la salud de su espalda en el trabajo y fuera de él.

Metodología docente:

El curso tendrá un desarrollo fundamentalmente práctico y con un planteamiento de base teórica necesaria para la comprensión de los ejercicios que se aprenden.

Las sesiones comenzarán con una breve explicación teórica y a continuación se realizarán los ejercicios que se deben aprender, así como la forma de transmitirlos a los trabajadores.

Las clases, por tanto se desarrollarán en un aula con espacio para desarrollar los ejercicios prácticos (se informará del lugar, en el Paraninfo de la Universidad de Zaragoza, a los matriculados con suficiente antelación) y con ropa y calzado deportivo.

Duración: 10 horas presenciales

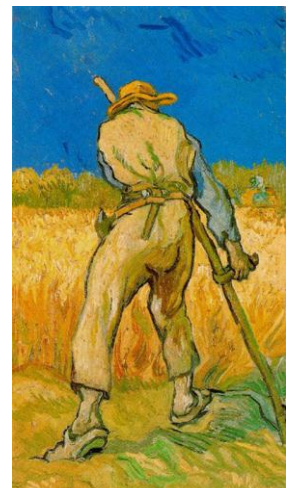
Dirigido a: Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales (Preferiblemente con la especialidad de Ergonomía y psicología).

Impartido por:

D. José Javier Pedrosa

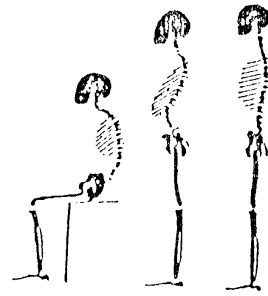
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales

Director de L'Astragal



PROGRAMA (HORARIO)

1ª Sesión



Desarrollo teórico:

- Anatomía funcional de la espalda
- Las vértebras, el disco intervertebral y su funcionamiento.
- Ligamentos y músculos
- La médula, las raíces nerviosas y los nervios
- Test de Oswestry + Tabla IMC
- Preguntas y aclaraciones.
- Naturaleza del dolor físico y orgánico: su función.
- Causas de dolor, y cómo identificarlas.
- Hábitos posturales: estrategias de afrontamiento.

Desarrollo práctico:

- Ejercicio para reequilibrar el sacro: Báscula de pelvis
- Dolor lumbar
- Posturas contra el dolor lumbar
- Aprendizaje de habilidades.
- Ejercicios de descarga y tonificación Abdominales/espinales.
- Medidas preventivas a corto término

2ª Sesión:

Desarrollo práctico:

- Dolor Cervical
- Prevención y Tratamiento del dolor
- La preparación física.
- Calentamiento. Estiramientos y reforzamientos
- Desarrollo de habilidades.
- Ejercicios. Cuadriceps / isquiotibiales
- Uso de técnicas de relajación
- Oculomotricidad

Factores de riesgo para la columna vertebral específicos a:

- Puestos sedentarios frente a PVD's
- Conductores y transportistas
- Manipulación de Carga Física

EPI's: elementos de protección individual en varios puestos.

