

125 ERGONOMIA. RIESGOS POSTURALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

85 horas
eLearning

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer la espalda y el cuidado de la misma

Objetivos específicos:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer las principales causas del dolor de espalda para poder prevenirlas
- Reconocer los elementos que componen la anatomía de la espalda: columna vertebral, nervios, discos intervertebrales, ligamentos y músculos.
- Saber cuales son las causas del dolor de espalda.
- Identificar los factores de riesgo de aparición del dolor de espalda
- Conocer las patologías discales: hernia de disco, lumbago, lumbociática.
- Aplicar el tratamiento correcto para los dolores de espalda.
- Reconocer las normas básicas para evitar el dolor de espalda.
- Saber en qué consiste la higiene postural y las normas de prevención.

CONTENIDOS:

TEÓRICOS

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MOVIMIENTO MANUAL DE CARGAS Y EL DOLOR DE ESPALDA

1. Introducción.
2. Trabajo muscular.

MÓDULO 2. ANATOMÍA DE LA ESPALDA

1. La columna vertebral.
2. Nervios.
3. Disco intervertebral.
4. Ligamentos y músculos.

MÓDULO 3. CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

1. Definición del dolor de espalda.
2. ¿Cuál es la causa del dolor de espalda?
3. Causas más usuales del dolor de espalda.
4. Influencia de las posturas en la aparición del dolor de espalda.

MÓDULO 4. FACTORES DE RIESGO DEL DOLOR

1. Tipos de dolor de espalda.
2. Factores que influyen en la aparición del dolor de espalda.

MÓDULO 5. PATOLOGÍAS DISCALES

1. Hernia de disco.



2. Lumbago.
3. Lumbociática.

MÓDULO 6. EL TRATAMIENTO DE LA ESPALDA

1. Medidas generales.
2. Tratamiento farmacológico.
3. Ejercicio físico.
4. Tratamiento quirúrgico.
5. Tratamiento psicológico.

MÓDULO 7. EL CUIDADO DE LA ESPALDA. NORMAS BÁSICAS

1. Normas básicas para evitar el dolor de espalda.
2. Normas para el levantamiento de cargas.

MÓDULO 8. MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Higiene postural y normas de prevención a nivel general.
2. Normas de prevención a nivel deportivo.
3. Normas de prevención a nivel laboral.
4. Normas de prevención en el entorno físico.
5. Prevención por parte del trabajador.

SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

