

84 ERGONOMIA Y RIESGOS POSTURALES EN ASESORIAS FISCALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

25 horas
Distancia

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Evitar o minimizar los riesgos originados por una postura inadecuada en el desarrollo de las funciones propias del puesto de trabajo en el sector de asesorías fiscales.

Objetivos específicos:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Conocer los riesgos que existen en los trabajos musculares.
- Adquirir los conocimientos necesarios relativos a la columna vertebral, los nervios, el disco Intervertebral y los ligamentos y músculos.
- Identificar las causas mas frecuentes del dolor de espalda.
- Reconocer los tipos de dolor de espalda y los factores de riesgo.
- Aplicar las medidas preventivas necesarias así como mantener una correcta higiene postural.

CONTENIDOS:

1. EL DOLOR DE ESPALDA.

- a. Introducción.
- b. El trabajo muscular.

2. ANATOMÍA DE LA ESPALDA.

- a. La columna vertebral.
- b. Nervios.
- c. Disco Intervertebral.
- d. Ligamentos y músculos.

3. CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA.

- a. Definición.
- b. Causas frecuentes.

4. FACTORES DE RIESGO.

- a. Tipos de dolor de espalda.
- b. Factores de riesgo.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS.

- a. Higiene postural.
- b. Normas de prevención en el entorno laboral.

* SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL

