

89 SALUD LABORAL ESCUELA DE ESPALDA EN EL SECTOR DE LOS ASESORES FISCALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

35 horas
Distancia

OBJETIVOS:

Objetivo general:

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

- Conocer la espalda y el cuidado de la misma

Objetivos específicos:

- Conocer la espalda y cuál es su funcionamiento.
- Localizar las diferentes partes de la anatomía de la espalda.
- Conocer las principales causas del dolor de espalda para poder prevenirlas.
- Distinguir los principales factores de riesgo del dolor.
- Identificar las principales alteraciones de los discos intervertebrales y su tratamiento desde distintas perspectivas.
- Clasificar los diferentes tratamientos de espalda y sus características.
- Conocer las medidas de prevención en el movimiento manual de cargas.
- Establecer normas básicas para el cuidado de la espalda, así como medidas preventivas pertinentes en función del entorno.

CONTENIDOS:

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

- Introducción.
- Trabajo muscular.

2. ANATOMÍA DE LA ESPALDA

- La columna vertebral.
- Nervios.
- Disco intervertebral.
- Ligamentos y músculos.

3. CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

- Definición del dolor de espalda.
- ¿cuál es la causa del dolor de espalda?.
- Causas más usuales del dolor de espalda.
- Influencia de las posturas en la aparición del dolor de espalda.

4. FACTORES DE RIESGO DEL DOLOR

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

5. PATOLOGÍAS DISCALES



- a. Hernia de disco.
- b. Lumbago.
- c. Lumbociática.

6. EL TRATAMIENTO DE LA ESPALDA

- a. Medidas generales.
- b. Tratamiento farmacológico.
- c. Ejercicio físico.
- d. Tratamiento quirúrgico.
- e. Tratamiento psicológico.

7. EL CUIDADO DE LA ESPALDA. NORMAS BÁSICAS

- a. Normas básicas para evitar el dolor de espalda.
- b. Normas para el levantamiento de cargas.

8. MEDIDAS PREVENTIVAS

- a. Higiene postural y normas de prevención a nivel general.
- b. Normas de prevención a nivel deportivo.
- c. Normas de prevención a nivel laboral.
- d. Normas de prevención en el entorno físico.
- e. Prevención por parte del trabajador.

* SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

