

ACCIÓN FORMATIVA	Taller de espalda y trastornos musculoesqueléticos (TME)
-------------------------	---

Fechas de Ejecución	20 de Diciembre de 2010
Lugar de Impartición	Sede de Santa M^a de La Rábida
Destinatarios	Todo el PAS
Duración en Horas	3 horas: de 12.00 a 15.00 horas.
Total Participantes	14
Nº de Ediciones	1
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante el desarrollo de contenidos teóricos y prácticos necesarios para la prevención de los riesgos derivados del trabajo, en concreto los trastornos dorso lumbares y musculoesqueléticos. • Proporcionar medidas higiénicas y hábitos posturales correctos en el entorno de trabajo y en la vida cotidiana. • Desarrollar habilidades que permitan al trabajador prevenir las dolencias relacionadas.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Biomecánica. • Factores de riesgos y dolor lumbar. • Dolor cervical y trabajos en posición sentada con PVD. • Mecanismos del dolor. • Nutrición y musculatura. • Ejercicios para cuidar la espalda y flexibilidad. • Ejercicios de fortalecimiento. • Ejercicios de actividades en la vida diaria. • Ejercicios de Relajación muscular progresiva.
Director	Servicio de PRL de la UNIA
Entidad/Formadores	Ángela Sierra Juan Manuel Méndez Márquez Manuela Fernández Rodríguez