
ÍNDICE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN

Actividad

Espalda Sana.

Objetivos

Facilitar conocimiento práctico que permita mejorar el cuidado y prevención de lesiones en la columna vertebral.

Duración

2 horas.

Dirigido a

Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo asociada a Mutua Navarra.

Ponente

Fisioterapeuta Mutua Navarra.

Lugar

Aula de Mutua Navarra, en la sede de Landaben.

Otros aspectos de interés

Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos.

Índice

- 1.- Factores de riesgo.
- 2.- Anatomía de la espalda.
- 3.- Consejos de educación postural.
- 4.- Consejos para el manejo manual de cargas.
- 5.- Recomendaciones ante posturas estáticas.
- 6.- Práctica de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para la espalda.