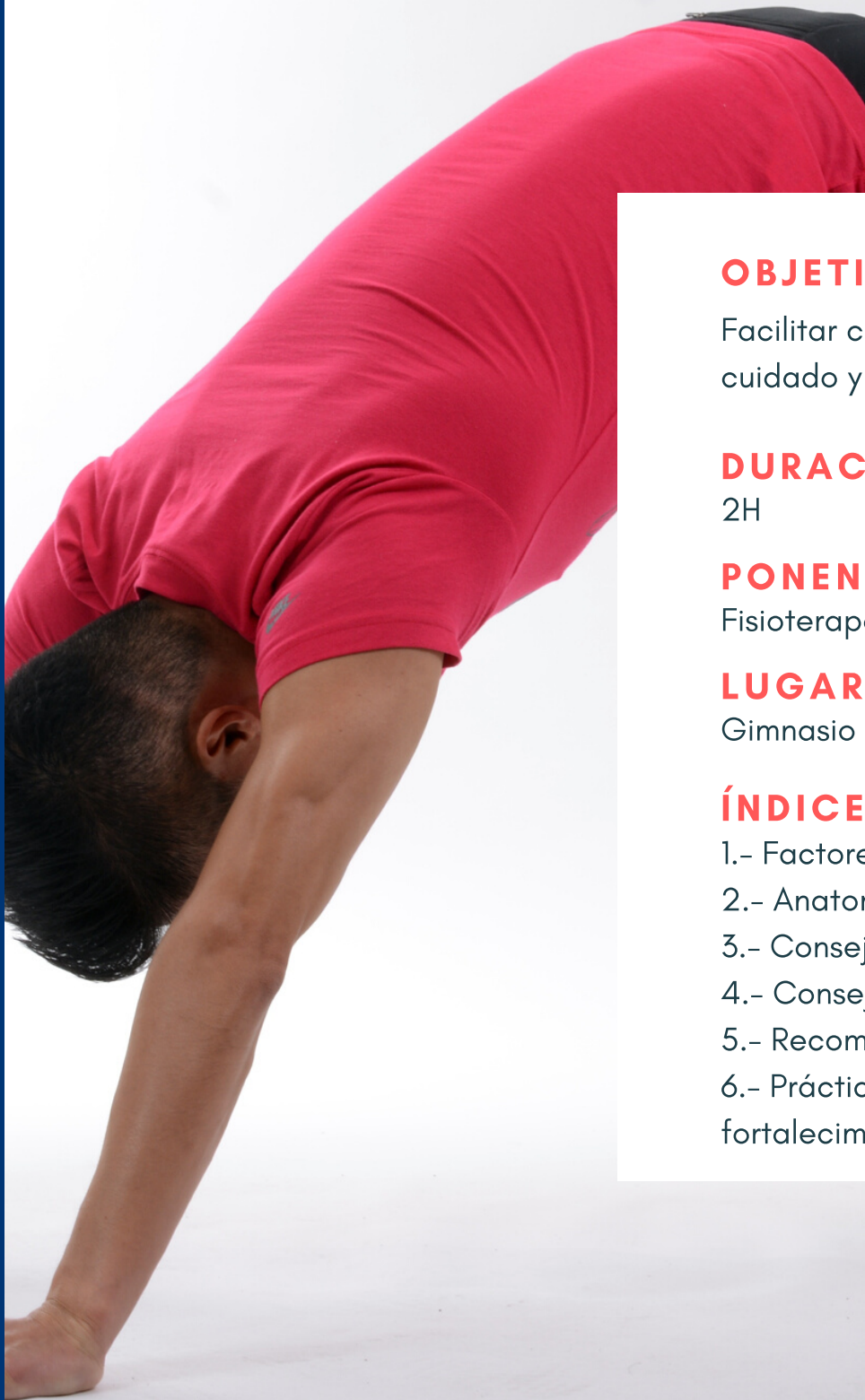


MUTUA NAVARRA

Espalda sana





OBJETIVOS

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

DURACIÓN

2H

PONENTE

Fisioterapeuta de Mutua Navarra

LUGAR

Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra

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.