

INDICE 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: | Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra o sala múltiple de reuniones |
| Otros aspectos de interés: | Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos. |
| Índice | <ol style="list-style-type: none"> 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. |

Rev 00. Enero 2021