



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.- Anatomía de la espalda. 2.- Factores de riesgo. 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 2022