

Escuela de Espalda Sana

OBETIVOS

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

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajadora por cuenta ajena o autónoma asociada a Mutua Navarra.

OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

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

Índice del contenido

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.

DURACIÓN

2 horas.

PONENTE

Fisioterapeuta de Mutua Navarra.

LUGAR

Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra o sala múltiple de reuniones.