

Escuela de Espalda básica

OBJETIVOS

Facilitar conocimientos teóricos y prácticos 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 del cuerpo.
2. Factores de riesgo.
3. Consejos de educación postural estática y dinámica.
4. Consejos para el manejo manual de cargas.
5. Tipos de ejercicios y sus beneficios.
6. Práctica de ejercicios.

DURACIÓN

2 horas.

PONENTE

Fisioterapeuta de Mutua Navarra.

LUGAR

Sala múltiple de reuniones.