

Escuela Postural 1. Cuida tu espalda

OBJETIVOS

Facilitar conocimientos teóricos y prácticos que permita mejorar el cuidado y prevención de lesiones en la columna vertebral.

DIRIGIDO A

Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo 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 y manejo manual de cargas.
4. Importancia del acondicionamiento físico.
5. Práctica de ejercicios.



2 horas.



Fisioterapeuta Mutua Navarra.



Aula de Mutua Navarra.