



Higiene postural

Fecha de Realización:

Inmediata

Duración:

4 horas.

Lugar:

Venezuela y República Dominicana

Objetivo:

Suministrar los elementos básicos para que los participantes conozcan los principios de conformación y funcionamiento de su columna vertebral y aprendan hábitos posturales adecuados, previniendo o disminuyendo el dolor y las lesiones en ella.

Contenido:

- Generalidades de la columna vertebral: Conformación y funcionamiento, Patologías más frecuentes.
- Principales riesgos ocupacionales para la columna: Riesgo postural (Diseño inadecuado del puesto de trabajo y Malos hábitos posturales), Riesgo dinámico (Levantamiento incorrecto de cargas y Transporte manual de cargas).
- Medidas preventivas: Principios ergonómicos del puesto de trabajo, Corrección de malos hábitos posturales, Técnicas de manipulación de cargas, Elementos de protección personal.