

Salud musculoesquelética

Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos





¿Porqué debemos anticiparnos a la aparición de los trastornos musculoesqueléticos?

Los Trastornos musculoesqueléticos son el principal problema de salud que tienen las empresas. Afectan principalmente a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades. Los problemas de salud varían desde molestias y dolores leves hasta enfermedades más graves. Pueden provocar una discapacidad e impedir que la persona afectada siga trabajando.

El retraso en la edad de jubilación y el envejecimiento de la población agravan mas si cabe este problema ya que estos trastornos son mas frecuentes con la edad.

Gesinor servicio de prevención ha desarrollado el curso de formación

SALUD MUSCULO ESQUELETICA

¿Que le puede ofrecer este curso a mi empresa?



El objetivo de este curso es “despertar la conciencia musculoesquelética” de los participantes.

Hoy sabemos mucho acerca de los efectos nocivos del tabaco y de como el dejar de fumar puede ayudar a evitar fatales consecuencias.

Desgraciadamente sabemos menos acerca de los malos hábitos que tenemos y que nos llevarán con toda seguridad a padecer un trastorno musculoesquelético.

El curso pretende lograr que los alumnos incorporen una serie de pautas en su vida diaria que les ayuden a corregir, retrasar o incluso evitar los trastornos musculoesqueléticos.



¿Qué características tiene el curso salud musculoesquelética?

Una sola sesión de 8 horas o dos de 4.

Sin límite de alumnos.

Impartido por fisioterapeutas.

Dinámico ,participativo, realización de ejercicios individuales y grupales.

El alumno lo vive como una experiencia reveladora y apasionante.

Contenidos

Introducción	Como prevenir	Cierre
Hábitos	Pausas Activas	Sistema Respiratorio
Anatomía de la espalda	Movilidad articular	Conciencia Corporal
Cambios degenerativos	Fuerza/Ejercicios	Kinesiología
Sistema nervioso	Estiramientos/Ejercicios	Tendinopatías
Pares craneales	Autotratamiento/Ejercicios	Codo, Aquiles y manguito rotador
Dolor , inflamación, causas	Equilibrio/Ejercicios	Recuerdo de estilo de vida
Lumbalgias/Cervicalgias	Coordinación/Ejercicios	Cierre
Pausas		

Gracias

gesinor.com

