



# Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares

**Sku:** CURUEMCONL0350

**Horas:** 10

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- Mostrar la eficacia de los programas de intervención en educación postural en el ámbito escolar para la prevención de problemas relacionados con el dolor de espalda.
- Constatar el papel que juegan los docentes y sanitarios en la implementación de intervenciones de educación postural en el ámbito escolar.
- Conocer los efectos a corto y largo plazo de la educación postural en el contexto escolar.

## CONTENIDOS

### Temario:

- Introducción.
- Postura e higiene postural.
  - Definición y tipos de postura.
  - Postura correcta.
  - Factores que influyen en la postura.
- Higiene postural.
  - Finalidad de la higiene postural.
  - Normas de higiene postural y ergonomía.
    - Programas o intervenciones de educación postural.
    - Intervenciones relacionadas con la adquisición de conocimientos y mejora de los hábitos posturales de forma práctica.
    - Intervenciones y/o Programas basados en la condición física.
- Dolor de espalda inespecífico.
  - Etiología y factores de riesgo del dolor de espalda.
  - Clasificación del dolor lumbar.

### Resumen

- Resumen.

**Autoevaluación:**

- Autoevaluación.