



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.