



## **SANT0010. Salud y ejercicio físico para la espalda**

---

**Sku:** PN\_0049

**Horas:** 30

### **OBJETIVOS**

- Conocer la anatomía básica de la espalda para saber como actuar ante posibles trastornos
- Identificar los diferentes trastornos musculoesqueléticos que se pueden dar en relación al dolor de espalda
- Detectar las posibles factores de riesgo que afecten a la espalda
- Interiorizar las diferentes técnicas de movilización para evitar el daño en la espalda
- Aprender los diferentes métodos existentes para llevar a cabo las actividades del día a día

### **CONTENIDOS**

- Anatomía de la columna vertebral y sistema nervioso.**
- Trastornos musculoesqueléticos.**
- Ergonomía e higiene postural.**
- Dolor de espalda.**
- Riesgos psicosociales.**
- Técnicas de movilización, traslados y deambulación.**
- GO ejercicios & GO inferencias.**