



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.