

## Jornadas de Sensibilización

### TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICOS

Jornada teórica-práctica impartida por un médico, un fisioterapeuta o ambos, que permite conocer las lesiones laborales más frecuentes producidas por los distintos factores de riesgo musculo esquelético: repetitividad, posturas forzadas, posturas estáticas y manipulación manual de cargas.

#### OBJETIVOS

- Sensibilizar a personas sanas o con patología del “aparato locomotor”, de las normas posturales que ayudan a corregir o minimizar los problemas de salud asociados a la musculatura.
- Conocer y practicar estiramientos y ejercicios sencillos según el puesto de trabajo.

**DURACION JORNADA TEORICA:** 60 min.

#### CONTENIDOS JORNADA TEORICA

- Anatomía de la columna vertebral y la musculatura principal
- Higiene postural:
  - Reconocimiento de los malos hábitos posturales, esfuerzos, sobre uso y entorno ergonómico
  - Técnica de levantamiento (movilización de cargas)
  - Educación de los cuidados y mecanismos corporales de autoprotección; posturas de descarga
- Qué es el dolor de espalda y prevención del mismo
- Qué son los trastornos musculo esqueléticos y cuáles son sus síntomas

**DURACION JORNADA PRÁCTICA:** 60 min.

#### CONTENIDOS JORNADA PRÁCTICA

- Importancia de la actividad física y del calentamiento de los segmentos corporales
- Qué son los estiramientos
  - Generalidades
  - Objetivos
  - Tiempo e intensidad
- Estiramientos de la musculatura implicada en la actividad:
  - Raquis: segmento cervical, dorsal y lumbar
  - Extremidad superior
  - Extremidad inferior