

ESCUELA DE ESPALDA

Definición y descripción del módulo formativo

Aportar conocimientos al alumno que le permitan crear hábitos saludables, cambiando actitudes para mantener la espalda en su estado óptimo.

Duración:

10 Horas

Destinatarios:

- Trabajadores, mandos intermedios y empresarios.

Fecha de edición de los contenidos:

DICIEMBRE 2016

Objetivos:

General

- El objetivo principal de la escuela de espalda es aportar conocimientos al alumno que le permitan crear hábitos saludables, cambiando actitudes para mantener la espalda en su estado óptimo.
- Este curso está enfocado para que el trabajador tome conciencia de sus comportamientos y modifique sus rutinas posturales.
- Al finalizar este curso, el alumno:
 - Tendrá un conocimiento básico funcional y anatómico de la espalda.
 - Conocerá los trastornos más comunes en la espalda, así como sus sintomatologías y dolencias.
 - Podrá mejorar el estado de salud de la espalda mediante la adopción de las medidas de prevención (higiene postural) y ejercicios.

Índice de contenidos:

Objetivos.

Introducción.

¿Qué es la Escuela de Espalda?

Unidad 1. Conoce tu espalda.

Unidad 2. Trastornos más comunes en la espalda y su prevención.

Unidad 3. Cuidados de la Espalda.

Cronograma de estudio:

Introducción: 1 hora (100 % teórica)

Unidad 1: 3 horas (100 % teórica).

Unidad 2: 3 horas (70% teórica; 30 % práctica).

Unidad 3: 3 horas (70 % teórica; 30 % práctica).

El módulo forma parte de algún certificado de profesionalidad:

NO