

## HIGIENE POSTURAL

### Definición y descripción del módulo formativo

La realización de las tareas en una actividad productiva puede implicar la adopción de posturas incorrectas susceptibles de ocasionar para el trabajador problemas musculares, lumbares...En este módulo veremos cómo evitar estas posturas.

### Duración:

5 Horas

### Destinatarios:

- Trabajadores de cualquier sector interesados en conocer la posición correcta para realizar las tareas evitando problemas de salud.

### Fecha de edición de los contenidos:

MARZO 2013

### Objetivos:

#### General

- Adquirir los conocimientos necesarios para evitar lesiones musculoesqueléticas que pueden producirse como consecuencia de posturas inadecuadas.

#### Específicos

- Educar nuestro cuerpo para adoptar una postura correcta según las exigencias de nuestra tarea evitando lesiones.

### Índice de contenidos:

- Unidad 1. Introducción.
- Unidad 2. Distintas posturas de trabajo. De pie/sentado.
  - 2.1. Altura del plano de trabajo
- Unidad 3. Riesgos por posturas incorrectas.
- Unidad 4. Técnicas posturales correctas.
  - 4.1. Posturas de trabajo
  - 4.2. Esfuerzos físicos
  - 4.3. Manipulación manual de cargas
  - 4.4. Medidas preventivas para lesiones más frecuentes

### Cronograma de estudio:

- Unidad 1: 0,5 horas (100 % teórica).
- Unidad 2: 1 hora (50% teórica; 50 % práctica).
- Unidad 3: 1,5 horas (75 % teóricas; 25 % prácticas).
- Unidad 4: 2 horas (75 % teóricas; 25 % prácticas).

### El módulo forma parte de algún certificado de profesionalidad:

NO