

CURSO Nº xx.**MODELO: XXXXX XXX XX**

HIGIENE POSTURAL	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer nuestra espalda y las patologías más frecuentes que se sufren.• Enseñar buenos hábitos y concienciar sobre la importancia del ejercicio físico.• Formación práctica con estiramientos
Destinatarios:	Curso dirigido a todo el PI, PDI Máximo: 25 alumnos.
Duración:	2 horas.
Profesorado:	Enfermeros especialistas de Medicina del Trabajo de MAS PREVENCIÓN.
Certificado:	Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90 % del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.
Contenidos:	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer la espalda<ol style="list-style-type: none">1.1. Desarrollo evolutivo de la columna.1.2. Anatomía de la espalda: Columna vertebral. Ligamentos. Nervios. Músculos.1.3. Fisiología de la espalda: Disco intervertebral. Efecto palanca.1.4. Patologías más frecuentes1.5. Higiene postural2. Tipos de carga<ol style="list-style-type: none">2.1. Cargas estáticas.2.2. Cargas dinámicas.3. Buenos hábitos<ol style="list-style-type: none">3.1. Abandono de malos hábitos.3.2. Ejercicio físico: Natación. Entrenamiento dirigido – Abdominales, lumbares, glúteo y cuádriceps, cervicodorsales.4. Parte Práctica con estiramientos