



esetec

ESCUELA SUPERIOR  
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

## Escuela de espalda

 4 horas  Presencial  Inicio: 28/05/2019  Fin: 28/05/2019  Área metropolitana  45€

### HORARIOS Y FECHAS

El curso se impartirá el martes 28/05/2019 en el horario de 9:00 a 13:00.

### OBJETIVOS

Mejorar y prevenir las lesiones músculo-esqueléticas de espalda, consecuencia de los malos hábitos posturales en el puesto de trabajo, desarrollando así una cultura de bienestar.

### CONTENIDOS

#### Escuela de espalda

Importancia de tener una espalda sana. Nociones básicas de anatomía de la columna vertebral. Principales alteraciones de las curvas fisiológicas de la columna. ¿Por qué duele la espalda? Higiene Postural y Ergonomía. Posturas correctas en las principales actividades cotidianas. Ejercicios para prevenir el dolor de espalda. Posturas para aliviar el dolor de espalda. Ejercicios de Tonificación y fortalecimiento muscular. Estiramientos. Reeducación de la respiración. Ejercicios respiratorios. Ejercicios de relajación. Toma de conciencia corporal.

[Matricularme >](#)