

PREVENCIÓN DEL RIESGO EN TRABAJOS CON MOVIMIENTOS REPETITIVOS



PRESENCIAL



Duración: 2 H

Horas presenciales: 2 H

Horas online: 0 H



Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE
Área: ERGONOMÍA



Objetivos:

Sensibilizar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del trabajo con movimientos repetitivos, así como sobre la necesidad de adoptar pautas de trabajo adecuadas. Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre las medidas preventivas aplicables a la prevención de lesiones por movimientos repetitivos.



Contenidos:

1. Conceptos básicos
 - 1.1. Definición de trabajo con movimiento repetitivo
 - 1.2. Ejemplos de tareas con movimiento repetitivo
2. Fundamentos de fisiología
 - 2.1. Tejido muscular y tendinoso
 - 2.2. Contracción muscular
 - 2.3. Tono muscular
3. Factores de riesgo
 - 3.1. ¿Por qué nos lesionamos?
 - 3.2. Fuerza
 - 3.3. Desviación articular
 - 3.4. Repetición
 - 3.5. Otros factores de riesgo
 - 3.6. Lesiones más frecuentes
4. Medidas preventivas
 - 4.1. Adecuación del puesto de trabajo
 - 4.2. Corrección de la postura
 - 4.3. Hábitos adecuados
5. Estiramientos y refuerzo muscular
 - 5.1. Práctica de preparación del tono muscular
 - 5.2. Práctica de mantenimiento del tono muscular