

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                          |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|  | <b>PRESENCIAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                          |
|  | <b>Duración:</b> 4 H                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Horas presenciales:</b> 4 H | <b>Horas online:</b> 0 H |
|  | <b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE<br><b>Área:</b> MEDICINA DEL TRABAJO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                          |
|  | <b>Dirigido a:</b><br>Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos prácticos relacionados con los trastornos musculo esqueléticos y todo aquella persona que realice trabajos con riesgo de sobreesfuerzo osteomuscular.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |                          |
|  | <b>Objetivos:</b><br>- Conocer la funcionalidad anatómica y biomecánica de la espalda y las distintas articulaciones de mayor frecuencia lesiva en el trabajo. - Reconocer de forma precoz los signos del estrés postural como primer paso para poder gestionar de forma efectiva el sobreesfuerzo osteomuscular. - Adquirir técnicas para prevenir y evitar la aparición de lesiones osteomusculares ligamentosas.                                                                                                                                                                                                |                                |                          |
|  | <b>Metodología:</b><br>La metodología será activa y participativa, en el que el formador/a será un facilitador de los contenidos teórico- prácticos, utilizando los medios didácticos para transmitir los conceptos teóricos exponiendo a los alumno/as a situaciones reales que se dan en su trabajo diario para mejorar sus competencias y su competitividad dentro de su empresa.                                                                                                                                                                                                                               |                                |                          |
|  | <b>Contenidos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocimiento anatómico y biomecánico de las estructuras osteomusculares ligamentosas</li> <li>2. Sobreesfuerzo osteomuscular: Posturas forzadas, Manipulación manual de cargas, Movimientos repetitivos</li> <li>3. Trastornos por sobrecarga: Trastornos del cuello, Trastornos de la espalda, Trastornos de los codos, Trastornos de las muñecas</li> <li>4. Medidas preventivas</li> <li>5. Reconocimiento de signos de aparición precoz</li> <li>6. Técnicas para combatir la sobrecarga osteomuscular</li> <li>7. Pauta de ejercicios</li> </ol> |                                |                          |