

### TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELETICOS Y ESTIRAMIENTOS

#### OBJETIVOS

- Jornada práctica que consiste en conocer las lesiones músculo esqueléticas más frecuentes producidas por los distintos factores de riesgo músculo esquelético: repetitividad, posturas forzadas y posturas estáticas
- Sensibilizar a los trabajadores de las normas posturales que ayudan a corregir o minimizar los problemas de salud asociados a la musculatura
- Conocer los ejercicios sencillos a aplicar en el puesto de trabajo

#### DURACION

60 min.

#### MODALIDAD

Presencial

#### CONTENIDOS

- Qué son los trastornos músculo esqueléticos y cuáles son sus síntomas
- Higiene postural:
  - Reconocimiento de los malos hábitos posturales, esfuerzos, sobre uso y entorno ergonómico
- Importancia de la actividad física
- Importancia del calentamiento de los segmentos corporales previo a la actividad
- Qué son los estiramientos
  - Generalidades
  - Tiempo
  - Intensidad
- Estiramientos de la musculatura implicada en la actividad
  - Raquis: segmento cervical, dorsal y lumbar
  - Miembro superior
  - Miembro inferior