

NOM DEL CURS: HIGIENE POSTURAL

NOMBRE D'HORES: 12 hores.

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Prendre consciència de l'esquema corporal i postural així com dels riscos associats al lloc de treball a fi de prevenir lesions en la manipulació/mobilització de càrregues.

Per aquesta raó al finalitzar el curs el participant ha de:

1. Adquirir el nivell d'informació adequada en ergonomia millorant així la qualitat i seguretat del lloc de treball.
2. Valorar les implicacions de la fatiga muscular i la càrrega física en el treball.
3. Conèixer la tècnica correcta per a la correcta manipulació/mobilització de càrregues fent servir els recursos disponibles a l'entorn laboral.
4. Identificar les principals lesions per moviments repetitius a fi d'aplicar els mecanismes de prevenció més adequats en cada cas.

CONTINGUTS:

Unitat didàctica 1. Concepte de ergonomia.

- 1.1 Objectius.
- 1.2 Caràcter multidisciplinar de l'ergonomia.

Unitat didàctica 2. La càrrega física en el treball.

- 2.1 La fatiga muscular.
- 2.2 Microtraumatismes repetitius.
- 2.3 Àlgies vertebrals.

Unitat didàctica 3. Manipulació manual de càrregues.

- 3.1 Com manipular correctament una càrrega.
- 3.2 Observar l'entorn i valorar recursos per a la manipulació de càrregues.

Unitat didàctica 4. Lesions per moviment repetitiu.

- 4.1 Factors desencadenants.
- 4.2 Principals lesions.
- 4.3 Estiraments de teixits tous.
- 4.4 Postures de treball.
- 4.5 Prevenció de lesions.

