

# Curso PROTEGE TU ESPALDA

Aprende a utilizar tu cuerpo en las distintas actividades cotidianas para evitar dolores y lesiones en la columna vertebral.

## **OBJETIVO DEL CURSO:**

Facilitar la formación teórico-práctica adecuada para que cada persona conozca los riesgos que corre la espalda cuando se utiliza de forma inadecuada y aprenda a detectar y corregir posturas, gestos y movimientos incorrectos tanto en el trabajo como en las actividades cotidianas, hogar, ocio, deporte, etc.

Animar a integrar dentro de sus actividades habituales, hábitos correctos para la salud de la espalda.

## **METODOLOGÍA**

Todos los temas se presentan teóricamente y se experimentan sobre uno mismo en la práctica.

## **CONTENIDO TEÓRICO DEL CURSO:**

- Generalidades sobre la columna vertebral y su funcionamiento: (vértebras, curvaturas vertebrales, movimientos de la c.v. discos intervertebrales, músculos, ligamentos y articulaciones intervertebrales)
- ¿Por qué duele la espalda?
- ¿Cómo prevenir los dolores de espalda?
- Importancia de mantener una buena forma física, ¿por qué hacer ejercicio, cuando, cómo, qué tipo de ejercicio?
- El dolor de espalda y la mente, relación entre tono muscular y estado emocional.
- Higiene postural: análisis de las diferentes posturas y gestos habituales, comparando los correctos con los incorrectos.

- Ergonomía: sillas, mesas.
- Salud general: hábitos de vida saludables, alimentación, calzado, etc.
- Tratamientos recomendados para el dolor de espalda.
- Varios ...

### **CONTENIDO PRÁCTICO:**

- Toma de conciencia corporal
- Educación postural: aprender a estar de pie, sentado, tumbado, levantar pesos, flexionarse, levantarse de la cama y de la silla, higiene personal, tareas del hogar, actividades laborales, etc.
- Ejercicios específicos para despertar, estirar, tonificar y relajar la musculatura.

### **DIRIGIDO A:**

Enfermeras y Auxiliares de enfermería

### **DOCENTE.**

M<sup>a</sup> Jesus ITURGAIZ GORENA

**DURACIÓN DEL CURSO:** 12 horas en sesiones de 3 hora, 2 días por semana, en horario de 15,30 h a 18,30 h

**FECHAS:** Mayo 24-26-31 mayo y 2 de Junio 2005

**LUGAR:** Escuela de espalda, servicio de Rehabilitación H.Txagorritxu

**Nº de participantes:** 12

**ORGANIZACIÓN:** Hospital Txagorritxu

**INSCRIPCIÓN** hasta el día **DE ABRIL del 2005** (adjunto hoja de inscripción)

## HOJA DE INSCRIPCIÓN :

# Curso PROTEGE TU ESPALDA

LUGAR, FECHAS Y HORARIO: Mayo 24-26-31 mayo y 2 de Junio 2005

**INSCRIPCIÓN** hasta el día 18 DE MAYO DEL 2005

**UNIDAD** .....

NOMBRE
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLIDO
D.N.I
CATEGORIA PROFESIONAL

NOMBRE
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLIDO
D.N.I
CATEGORIA PROFESIONAL

NOMBRE
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLIDO
D.N.I
CATEGORIA PROFESIONAL

NOMBRE
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLIDO
D.N.I
CATEGORIA PROFESIONAL

NOMBRE
PRIMER APELLIDO
SEGUNDO APELLIDO
D.N.I
CATEGORIA PROFESIONAL