

Prevención de riesgos laborales en higiene postural 2h

AF: 22001

OBJETIVO

En la actualidad las dolencias relacionadas con la espalda son cada vez más frecuentes, en la mayoría de los casos estas dolencias se deben a la realización de forma reiterada de determinados movimientos que implican la adopción de posturas forzadas que a la larga pueden acarrear problemas musculoesqueléticos que pueden afectar tanto a la espalda como a otras partes del cuerpo. Estas malas posturas las podemos llevar a cabo tanto en nuestra vida cotidiana como en la laboral, por lo que conocer cómo realizar ciertos movimientos y llevar a cabo una correcta higiene postural pueden ayudarnos a lograr una más alta calidad de vida.

ÍNDICE

El contenido que encontrará en este curso, será:

1. Definición y conceptos en higiene postural.
2. Principios básicos de la higiene postural.
3. Medidas preventivas de higiene postural.
 - 3.1. Higiene postural en la organización del trabajo.
 - 3.2. Higiene postural en los trabajos realizados de pie.
 - 3.3. Higiene postural en los trabajos realizados sentados.
 - 3.4. Higiene postural cuando se carga peso.
 - 3.4.1. Carga tradicional.
 - 3.4.2. Carga vertical.
 - 3.4.3. Carga diagonal.
 - 3.4.4. Levantamiento en báscula.
 - 3.4.5. Transporte de la carga.
 - 3.4.6. Levantar pesos.
4. Resumen

