

AF/154

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

DURACIÓN: 2 horas

MODALIDAD: Aula virtual (videoconferencia)

Requisitos Técnicos: Acceder preferentemente desde un PC, conexión a internet, audio (recomendable cascos) y aplicación Adobe Connect descargada (gratuita)

DIRIGIDO A

Todas aquellas personas interesadas en adquirir unos correctos hábitos posturales, tanto en su vida cotidiana como en su trabajo habitual

OBJETIVOS

- Prevenir las lesiones más comunes en los trabajadores, que son las causantes del mayor índice de absentismo laboral

CONTENIDOS

- Introducción
- ¿Qué son los trastornos musculo esqueléticos (TME)?
- Factores de riesgo
- Factores de perpetuación
- Prevención
- Programa de ejercicio terapéutico