

PRESTAKUNTZA / FORMACIÓN
2014**Ikastaroa/Curso: SORBALDA NORBERAK ZAINTEA
AUTOCUIDADO DE LA ESPALDA**

Egunak/ Días	Ordutegia/ Horario	Ordu Kop./ Nº horas	Zentroa/ Centro	Solairua/ Planta	Aretoa/ Sala
urriak 22 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
urriak 23 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
urriak 24 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
urriak 28 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Donostia (Atotxa)	2ª	Aula de Formación
urriak 29 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Barakaldo	1ª	Aula de Formación (antigua Biblioteca)
urriak 30 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Vitoria- Gasteiz	4ª	Aula de Formación

Helburuak/Objetivos:

- Concienciar de la importancia que tiene el cuidado de la espalda.
- Conocer y valorar el cuerpo para evitar aquellas posturas o conductas que son nocivas para la espalda.
- Aprender y practicar rutinas de ejercicios preventivos y rehabilitadores adaptados a la patología o al entorno laboral.

Edukiak/Contenidos:

- Presentación ¿qué vamos a conseguir con este curso?
- Breve introducción anatómica (teoría).
- ¿Por qué duele? Factores asociados (teoría).
- Ergonomía ¿cómo debo estar de pie, sentado, conducir, dormir, etc.? (teoría-práctica).
- Aprendizaje de los principios de trabajo (práctica).
- ¿Cómo puedo adaptar los principios al entorno de trabajo? Específico para cada área (práctica).
- Listado de precauciones (check-list) que debo seguir mientras trabajo (teoría-práctica).
- Práctica de un "calentamiento" a desarrollar de manera previa a la jornada laboral. Posibilidad de utilizar los ejercicios como recurso inter-tareas.
- Epicondilitis ¿cómo prevenirla y qué puedo hacer para mejorar?
- Enseñanza de una rutina de ejercicios compensatorios para poder realizar de manera voluntaria en casa.
- Preguntas, encuestas finales, entrega de documentación del curso.

Faxeaz bidali eskaera orria 945 019 152 zenbakira / Remitir impreso de solicitud al fax 945 019 152

Argibideak: Justiziako Prebentzio Zerbitzuan / Información: Servicio de Prevención de Justicia
Tel.: 945 019 378 – 945 019 440