



## PRESTAKUNTZA / FORMACIÓN

2015

**Ikastaroa/Curso: SORBALDA NORBERAK ZAINTEA. GAITZ MUSKULU-ESKELETIKOAK  
AUTOCUIDADO DE LA ESPALDA. TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS**

Egunak/ Días	Ordutegia/ Horario	Ordu Kop./ Nº horas	Zentroa/ Centro	Solairua/ Planta	Aretoa/ Sala
urriak 26 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Vitoria-Gasteiz	4ª	Aula de Formación
urriak 27 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Vitoria-Gasteiz	4ª	Aula de Formación
urriak 28 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
urriak 29 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
urriak 30 octubre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Bilbao (Barroeta)	8ª	Aula de Formación
azaroak 3 noviembre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Donostia (Atotxa)	2ª	Aula de Formación
azaroak 4 noviembre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Donostia (Atotxa)	2ª	Aula de Formación
azaroak 6 noviembre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Getxo	1ª	Local vacío 1ª planta (edificio antiguo)
azaroak 13 noviembre	8:00 - 12:00	4	Palacio de Justicia de Getxo	1ª	Local vacío 1ª planta (edificio antiguo)

**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.
- Conocer y prevenir los trastornos musculoesqueléticos.

**Edukiak/Contenidos:**

Presentación. ¿Qué vamos a conseguir con este curso?

¿Por qué duele? Factores asociados.

Breve introducción a la anatomía y a la biomecánica. Principios de trabajo.

¿Cómo puedo adaptar los principios al entorno de trabajo en cada área? Adaptación a la sedestación (lecto-escritura, ordenadores, etc.). Circuito práctico.

Ergonomía. Posturas de pie, sentado, conduciendo, durmiendo.

Precauciones mientras trabajo (bilateralidad).

Visualización de acciones laborales en diferentes áreas de trabajo. Análisis y discusión de las posturas adoptadas y propuesta de acciones correctoras.

Práctica de un "calentamiento" previo a la jornada laboral. Posibilidad de realizar los ejercicios entre tareas.

Patologías de la mano, muñeca, brazo y hombro (epicondilitis, epitrocleititis, síndrome del túnel carpiano, tendinitis, tendinitis de Quervain, manguito de los rotadores, etc.) ¿Por qué se producen? Recursos para prevenirlas y mejorarlas.

Rutina de ejercicios preventiva y terapéutica.

Preguntas, encuestas finales, entrega de documentación del curso.

**Faxeiz 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.: 945 019 440