

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

SEAD058PO ERGONOMÍA DE LA POSICIÓN Y EL ESFUERZO

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este Curso SEAD058PO ERGONOMÍA DE LA POSICIÓN Y EL ESFUERZO le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Sanidad. Con este CURSO SEAD058PO ERGONOMÍA DE LA POSICIÓN Y EL ESFUERZO el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y analizar los factores de riesgo para evitar las lesiones de espalda, para la prevención de lesiones músculo-esqueléticas derivadas de posturas estáticas y movimientos incorrectos, movimientos repetitivos o sobrecargas musculares.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NORMATIVA

1. Ley de Prevención de Riesgos Laborales
2. Real Decreto 487/97 disposiciones mínimas en manipulación manual de cargas y posturas forzadas
3. Guía técnica para la manipulación manual de cargas del INSHT
4. Real Decreto 39/97, se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención
5. Importancia de Vigilancia de la Salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESFUERZO FÍSICO Y POSTURAL

1. La Ergonomía
2. Carga Física
3. Los factores que intervienen en el esfuerzo físico y postural
4. Manipulación manual de cargas
5. Posturas
6. Movimientos repetitivos
7. Factores psicosociales y otras condiciones de trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS TRASTORNOS MUSCOLOESQUELÉTICOS

1. Fundamentos de anatomía
2. Columna Vertebral Partes y funciones Vértebras, discos, ligamentos, músculos
3. Sistema nervioso
4. Patologías más frecuentes Contracturas, deformaciones vertebrales, lumbalgias, lumbociática, protusión discal, hernia de disco, Cervicalgias, Tendinitis, Artrosis, Túnel Carpiano, Desfiladero torácico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES SECUNDARIOS

1. Factores influyentes Estrés, sedentarismo, sobrepeso, asociación de lesiones
2. Factores psicológicos Ansiedad, cambios de humor, disminución del rendimiento, depresión, Infravaloración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRATAMIENTO DE LA ESPALDA

1. Medidas generales
2. Tratamiento farmacológico
3. Ejercicio físico
4. Tratamiento quirúrgico
5. Tratamiento psicológico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONSEJOS GENERALES PARA PROTEGER LA ESPALDA

1. Posturas a evitar Prevención
2. Acciones, actividades de la vida diaria
3. Consejos Ejercicio físico
4. Cuidados de espalda
5. Ejercicios preventivos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

1. Riesgos específicos del trabajo con PVD'S
2. Medidas preventivas en el trabajo con PVD'S



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es