



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Programa de Educación para la Prevención de Lesiones de Espalda para los Profesionales Sanitarios y No Sanitarios: Escuela de Espalda

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

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

OBJETIVOS

Este curso de Educación para la Prevención de Lesiones de Espalda para los Profesionales Sanitarios y No Sanitarios: Escuela de Espalda le ofrece una formación especializada en la materia. El dolor de espalda habitualmente se describe como un dolor muy fuerte o sordo, que normalmente se siente de forma intensa en la parte inferior de la espalda y puede ser más agudo en una zona, como en un lado o en el otro, el centro o la parte inferior de la espalda. Con este curso se intentará que el personal sanitario y no sanitario puedan prevenir las lesiones de espalda durante su trabajo.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Sistema óseo: columna vertebral
2. - Anatomía de la columna cervical
3. - Anatomía de la columna dorsal
4. - Anatomía de la columna lumbar

5. Sistema muscular: musculatura dorsal
6. - Musculatura cervical
7. - Musculatura dorsal
8. - Musculatura lumbar
9. Biomecánica de la espalda
10. - Biomecánica de la zona cervical
11. - Biomecánica de la zona dorsal
12. - Biomecánica de la zona lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LEGISLACIÓN Y SALUD LABORAL

1. Conceptos básicos de la salud laboral
2. Condiciones de trabajo y seguridad
3. Principales riesgos para personal sanitario y no sanitario
4. - Importancia de los primeros auxilios
5. Normativa general de salud laboral
6. - La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (L. P. R. L.)
7. - El reglamento de los servicios de prevención
8. - Alcance y fundamentos jurídicos
9. - Directivas sobre seguridad y salud en el trabajo
10. Disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo
11. - Señales en forma de panel
12. - Señales luminosas y acústicas
13. - Comunicaciones verbales
14. - Señales gestuales
15. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual
16. - Condiciones de los EPI
17. - Elección, utilización y mantenimiento de EPI
18. Planes de emergencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PATOLOGÍAS Y LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

1. Tipos de fracturas de la columna vertebral
2. Lesiones musculares más frecuentes de la espalda
3. Cervicalgia
4. Lumbalgia y lumbociática
5. Cifosis. HiperCIFosis
6. Lordosis. Hiperlordosis
7. Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
8. Dolor de espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES SECUNDARIOS

1. Dolor lumbar crónico
2. Estrés
3. Depresión
4. Ansiedad
5. Incapacidad temporal o permanente

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE VALORACIÓN CARGA FÍSICA

1. Riesgos derivados de la carga de trabajo
2. - La fatiga mental
3. - La insatisfacción laboral
4. - La fatiga física
5. La carga física en el ámbito laboral
6. Valoración del trabajo muscular
7. La Vigilancia de la salud en el ámbito laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIGIENE POSTURAL EN EL ÁMBITO LABORAL

1. Ergonomía en el trabajo
2. Fisioterapia de las lesiones de la columna vertebral
3. Reglas básicas de ergonomía postural y cervical
4. Higiene postural dorso-lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

1. Principios básicos de la Prevención
2. Prevención en los movimientos repetitivos
3. Prevención en la manipulación manual de cargas
4. Prevención en la adopción de posturas forzadas
5. Actividades deportivas para la prevención de lesiones
6. - El masaje
7. - Hidrología médica y terapias naturales complementarias
8. - Crioterapia y terapia de calor
9. - Natación
10. Hábitos y comportamientos para una vida saludable
11. - Actividad física
12. - Alimentación
13. - Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
14. - Salud mental
15. - Horas de sueño
16. - Relaciones personales



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