



Caritas

**Diocesana de
Santiago de Compostela
Interparroquial A Coruña**

CENTRO DE FORMACIÓN VIOLETAS

TALLER
DE

ERGONOMÍA

**OCTUBRE
DÍAS**

**Destinado al
personal
de nuestros centros
de mayores**

**5 Sesiones
19.30 a 20.30 h**

03 Tema 1. Ergonomía aplicada al personal gerocultor. Patologías más frecuentes de columna y miembro superior. Importancia de la prevención y de los autocuidados.

08 Tema 2. Riesgos laborales. Actividades y posturas críticas. Técnica de levantamiento de pesos.

10 Tema 3. Importancia de la buena alineación y las buenas posturas. Ayudas técnicas y material ortopédico. Importancia de las grúas para encamados.

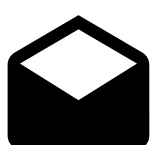
15 Tema 4 Escuela de espalda .Los cuatro pilares: Higiene postural. Flexibilización y estiramientos. Tonificación muscular. Relajación.

17 Tema 5. Escuela de hombro y miembro superior. Recentraje y péndulos. Automasaje y digitopresión .Aprender a encontrar los "puntos críticos". Estiramientos : Bases. Cómo estirar la cadena muscular anterior del brazo. Potenciación muscular.



Lugar

C/ Violetas nº 4 -15008 A Coruña



violetas.cicoruna@caritas.es

Inscríbete

en tu centro de trabajo