



## PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2018

### DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

**ENTIDAD GESTORA:** USTM

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS  
ÁREA TEMÁTICA:

Acción Formativa nº	Denominación:	Higiene Postural en el Puesto de Trabajo ( PRESENCIAL)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	15	Total Participantes	15
Nº de Horas por Edición	30	Total Horas	30		

#### Objetivos:

- Evitar trastornos osteo-articulares y musculares (particular dolor de espalda).
- Mejorar la fuerza y flexibilidad muscular.
- Identificar posturas, gestos o acciones perjudiciales en la actividad laboral. Conciencia de la importancia de la reeducación postural en el puesto de trabajo.
- Identificar posibles patologías por causa postural en el puesto de trabajo.

#### Contenidos:

- Nociones de anatomía del aparato locomotor.
- Nociones sobre fisiología.
- Biomecánica del movimiento.
- Tipologías posturales. Dolor cervical, dorsal y lumbar.
- Hombro doloroso.
- Técnicas de prevención y consejo para el alivio de síntomas.
- Programa de ejercicio y prácticas.