



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2019
DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: USTM

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS
ÁREA TEMÁTICA: SEGURIDAD Y SALUD

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		

Contenidos:

- NOCIONES DE ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR.
- NOCIONES SOBRE FISIOLOGÍA.
- BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO.
- TIPOLOGÍAS POSTURALES. DOLOR CERVICAL, DORSAL Y LUMBAR.
- HOMBRO DOLOSO.
- TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y CONSEJO PARA EL ALIVIO DE SÍNTOMAS.
- PROGRAMA DE EJERCICIO Y PRÁCTICAS.