

**PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA**

Acción formativa:  M Modificada  i Idéntica  **N Nueva**

Programa:	<b>Formación Transversal</b>
Código:	UMAFPDI1213-27
Título:	PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA
Tipo:	CURSO
Breve presentación:	Con esta actividad formativa se pretende dar a conocer los riesgos asociados al dolor de espalda y mejorar los hábitos posturales tanto en el ámbito laboral como extralaboral.
Carácter de la actividad:	PRESENCIAL
Coordinador/a:	
Ponentes:	Médicos y fisioterapeutas de la mutua MAZ.
Modalidad:	PRESENCIAL
Nº de horas:	6
Nº de plazas:	15
Dirigido a:	Personal Docente e Investigador de la Universidad de Málaga, independientemente de su edad o tipo de dedicación
Criterios de selección:	Los generales de la convocatoria
Fechas y horarios:	9:00 a 13:00 Horas
Lugar de realización:	Por determinar
Otros datos:	Debe acudir con ropa cómoda y una toalla. Recibirá libro de espalda, DVD y el material necesario para la realización de los ejercicios prácticos. El Bloque III se realizará transcurridos 3 meses desde la finalización del bloque I y II, tendrá una duración de dos horas, (9:00 a 11:00 horas) y al finalizarlo podrá



	solicita la expedición del diploma.
Unidad responsable de la organización y desarrollo:	Vicerrectorado de Ordenación Académica y Profesorado. Servicio de Formación
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar a conocer los riesgos asociados al dolor de espalda y estrategias para su prevención.</li> <li>- Mejorar los hábitos posturales, tanto en el ámbito laboral como extralaboral, para prevenir lesiones osteomusculares.</li> <li>- Promocionar habilidades para identificar y desdramatizar el dolor mecánico dorso-lumbar, cuando aparezca.</li> </ul>
Contenidos:	<p>1. BLOQUE 1:</p> <p>1.1. Presentación de la Escuela de Espalda</p> <p>1.2. ¿Por qué la escuela de espalda?. ¿Qué haremos?, ¿Cómo lo haremos?</p> <p>1.3 . Explicación de la anatomía de la espalda:</p> <p>1.3.1. Las vértebras.</p> <p>1.3.2. El disco intervertebral</p> <p>1.3.3. Funcionamiento del disco intervertebral</p> <p>1.3.4. Ligamentos y músculos</p> <p>1.3.5. La médula, las raíces nerviosas y los nervios</p> <p>1.4. Test de Oswestry + Tabla IMC</p> <p>1.5. Preguntas y aclaraciones</p> <p>1.6. Naturaleza del dolor físico y orgánico. La función que tiene y lo que representa.</p> <p>1.7. Causas del dolor mediante escalas gráficas</p> <p>1.8. Medición subjetiva del dolor mediante escalas gráficas</p> <p>2. BLOQUE II:</p> <p>2.1. Ejercicios</p> <p>2.2. La preparación física</p> <p>2.3 Báscula de pelvis</p> <p>2.4. Calentamiento</p> <p>2.5. Estiramiento y reforzamientos</p> <p>2.6. Técnicas de relajación</p> <p>3. BLOQUE III:</p> <p>3.1. Dudas, preguntas y comentarios sobre la evolución.</p> <p>3.2. Prácticas: tabla de ejercicios</p> <p>3.3. Corrección y reforzamiento.</p>
Metodología:	Teórico- Práctico



Evaluación:	Asistencia
Tipo de reconocimiento:	Asistencia