



# Cuidado Integral de la Espalda: Anatomía, Prevención y Ejercicios

Detalles del curso:

**Duración:** 10 horas

**Modalidad:** Teleformación

Información e inscripción:

685 457 610 - 615 844 193

[formacion@laberit.com](mailto:formacion@laberit.com)

**LÑBERIT**

CENTRO DE  
FORMACIÓN TIC.

## Introducción

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia. Cerca del 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida. A pesar de ello, no somos conscientes de cómo nos sentamos, de cómo permanecemos de pie o de cómo manipulamos una carga. Durante la jornada laboral y el tiempo libre adoptamos posturas estáticas mantenidas y forzadas, manipulamos cargas y efectuamos movimientos repetidos que inciden de forma directa en nuestra columna.

En definitiva, la formación y concienciación en la adopción de hábitos saludables, tanto dentro como fuera del trabajo, constituyen algunas de las principales herramientas para evitar el dolor de espalda. El cuidado de la espalda es un concepto amplio y heterogéneo que hace referencia a un programa educacional, cuyo objeto es el de promover estrategias para prevenir las lesiones, así como minimizar sus consecuencias.

El presente curso recoge, entre otros, los factores de riesgo y diferentes pautas de educación postural que deben ser aplicadas en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana, así como ejercicios de autoestiramiento y potenciación muscular, orientados a mantener la columna en las mejores condiciones posibles. Además, se incluyen algunas medidas para la promoción de la salud integral de la espalda.

## ¿Por qué hacer este curso?

Para empezar, es un curso divertido y se hace fácil; irás aprendiendo desde los conceptos más básicos hasta tener un conocimiento más amplio en relación con el cuidado integral de la espalda. Además de ir adquiriendo conocimientos teóricos también veremos ejemplos y ejercicios prácticos.

No obstante, los cursos no se hacen para divertirse, aunque está bien que lo sean. El curso te capacita en una de las áreas más importantes tanto en la vida personal como profesional. A todos nos resuenan los términos “columna vertebral”, “disco intervertebral”, “lumbago”, “ciática”, “hernia discal”, “protusión discal”, “manipulación manual de cargas”, “higiene postural”, etc. En este curso vamos a conocer la importancia tener una buena higiene postural para tener una espalda sana. También conoceremos una serie de ejercicios y prácticas que nos ayudará a prevenir el dolor de espalda. En definitiva, este contenido, en sí mismo ya es uno de los más buscados y prestigiados.

Si simplemente quieres aprender más acerca del cuidado integral de la espalda, es una opción estupenda. Si tu idea es una mejora laboral o un afianzamiento en tu actual puesto, también

es una opción fantástica, porque es un complemento ideal para casi cualquier actividad laboral y particular.

## ¿Para qué sirve la formación de Cuidado Integral de la Espalda: Anatomía, Prevención y Ejercicios?

La espalda es una de las partes del cuerpo que más debemos cuidar para mantener una buena salud general. Debemos mantener una buena higiene postural tanto en el trabajo como en nuestra vida diaria personal. El tener un conocimiento claro de la importancia de mantener nuestra espalda sana y su impacto en nuestra vida laboral y personal, sin duda, se convierte en una ventaja competitiva definitiva.

Un aspecto muy importante para tener en cuenta es que este curso lo puedes realizar desde cualquier dispositivo: ordenador, tablet o móvil, ya que sus contenidos se adaptan a cualquier formato de pantalla (diseño responsive).

## ¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a todas las personas que quieran mejorar su bienestar y salud general a través de una buena higiene postural y cuidado de la espalda. En este curso, conocerás la teoría y prácticas para prevenir el dolor de espalda.

Cualquier perfil de una empresa u organización pueden beneficiarse de este curso: consultores, compras, marketing, ventas, logística, producción, calidad, TI, administración, RRHH, miembros del dpto. de informática, programación mandos intermedios, gerentes, técnicos, investigación, educadores, etc.

## Objetivos didácticos

### Objetivo general:

- Dotar de los conocimientos básicos e imprescindibles para prevenir el dolor de espalda.

### Objetivos Específicos:

- Conocer la anatomía básica de la columna vertebral.
- Conocer los aspectos principales relacionados con la manipulación manual de cargas.
- Conocer los aspectos fundamentales de la higiene postural.
- Conocer los ejercicios básicos para el estiramiento y potenciación muscular de la columna vertebral.

## Metodología

La metodología que se usa en este curso es la del e-Learning, a través de una plataforma de teleformación.

El curso está organizado en una unidad de aprendizaje de forma que te resulte sencillo seguir su contenido a la vez que facilite la comprensión y seguimiento de los distintos temas.

Contarás con los siguientes recursos didácticos:

- **Guía del alumnado**  
Se trata de un documento inicial que te hace una presentación del curso, sus objetivos, contenidos y te enseña a navegar por él.
- **Presentación y objetivos**  
Antes de acceder a la Unidad de Aprendizaje podrás ver una introducción al mismo, información sobre los objetivos a alcanzar (generales y específicos) e índice de contenidos.
- **Contenidos didácticos de la Unidad de Aprendizaje**  
Son los contenidos propiamente dichos del curso. Están estructurados en Capítulos y Temas y éstos, a su vez, en pantallas y ejercicios prácticos relacionados con el contenido aprendido.

- **Tareas prácticas**  
Actividades y ejercicios donde podrás aplicar lo aprendido en el curso.
- **Resumen**  
Al finalizar los contenidos didácticos de la Unidad de Aprendizaje podrás acceder a un resumen síntesis de los conceptos e ideas clave vistos en ella.
- **Evaluación**  
Al finalizar el curso, realizarás una evaluación global compuesta por una batería de preguntas de corrección automática. Tendrás un número ilimitado de intentos y deberás tener al menos **50%** de aciertos para poderla superar.
- **Glosario**  
Conjunto de conceptos, ordenados alfabéticamente y tratados en los contenidos del curso, con sus correspondientes definiciones.
- **Faqs (preguntas y respuestas frecuentes)**  
Algunas de las preguntas y respuestas más frecuentes que se pueden plantear en relación con los contenidos tratados en el curso.

A través del curso, podrás trabajar de dos maneras:

- **Formación.** Inicialmente te recomendamos que sigas el curso de forma secuencial, en el orden de capítulos y temas que viene establecido en el menú, dado que éste está organizado para ir de lo más sencillo a lo más complejo.
- **Consulta.** Una vez finalizada una unidad de aprendizaje podrás consultar y repasar aquellos temas que te hayan resultado más difíciles o aclarar los conceptos que necesites, seleccionándolos directamente a través del menú principal.

## Programa

### UNIDAD DE APRENDIZAJE: CUIDADO INTEGRAL DE LA ESPALDA: ANATOMÍA, PREVENCIÓN Y EJERCICIOS

#### Capítulo 1: Anatomía básica de la columna vertebral

Tema 1: Introducción

Tema 2: Funciones y estructura de la columna vertebral. Vértebras

Tema 3: Espalda y dolor

#### Capítulo 2: Manipulación manual de cargas e higiene postural

Tema 1: Manipulación manual de cargas

# Cuidado Integral de la Espalda: Anatomía, Prevención y Ejercicios

Tema 2: Ayudas a la manipulación manual de cargas

Tema 2: Higiene postural

## **Capítulo 3: Ejercicios de estiramiento y potenciación muscular**

Tema 1: Ejercicios de estiramiento y de potenciación. Introducción

Tema 2: Columna dorsolumbar

Tema 3: Columna cervical

Tema 4: Bibliografía.

## Acreditado:

Microsoft **Imagine Academy**  
Program Member

**CertiProf®** | Partner

**Fundación Estatal**  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



**Networking**  
**CISCO** Academy

 **Linux**  
**Professional**  
**Institute**

**Microsoft**  
Technology Associate

 **Pearson**  
**VUE**  
Authorised  
Test Centre



**Microsoft**  
Office Specialist  
Authorized Testing Center

**LABORA**  
Servei Valencià d'Ocupació i Formació