

ESQUEMA CURSO ABORDAJE INTEGRAL A LA PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA

1. PRESENTAR OBJETIVOS DEL CURSO Y CONTENIDO DE LA CLASE.

ANTES

2. PLANIFICACIÓN DEL DÍA

1. Alimentación
2. Planificación del trabajo
 1. Planificar descansos
 2. Análisis ANTES del trabajo
 1. Entorno: Equipo material, espacio, obstaculos
 2. Trabajador: Ropa, calzado,
 3. Alumno: Tipo de lesión, ropa, colaboración o no, explicaciones

3. EJERCICIOS PARA CONCIENCIACIÓN DE NUESTRO ESQUEMA CORPORAL

1. Ejercicio en sedestación
2. Ejercicio en bipedestación
3. Ejercicio de asociar la respiración a la postura correcta-ANTICIPACIÓN Integración dinámica _ Ir andando y adoptar la postura.

4. ACTIVACIÓN PROPIOCEPTIVA-CALENTAMIENTO GLOBAL

DURANTE

5. DURANTE EL TRABAJO

1. Recordatorio de la postura correcta
2. Qué no debes de hacer
3. Movilizaciones
 1. Preparación de la persona receptora.
 2. Respiración
 3. Tecnicas de movilización de pesos y situaciones posibles

DESPUES

6. FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

7. RELAJACIÓN FINAL