



Objectius:

Donar a conèixer la relació entre els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, i la salut de les persones que hi estan exposades, dels efectes sobre la salut i de les mesures preventives i correctores d'aplicació per evitar lesions osteomusculars i identificar el dolor mecànic lumbar quan aparegui.

Destinataris:

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

Requeriments:

Contingut:

- Qüestionari breu d'exposició.
- Concepte de càrrega de treball.
- Conceptes bàsics sobre l'estructura i funcionament de la columna vertebral.
- Efectes per la salut.
- Factors de risc habituals.
- Normes d'higiene postural a la feina, l'oci i l'esport.
- Exercicis de relaxació i de tonificació de la musculatura de l'esquena.
- Actitud a seguir si apareix dolor.

Metodologia:

Exposició teòrica

Professorat:

SERGIO JARQUE SALAS
PATRICIA OLCINA FANDOS

Durada:

Hores: 1

Sessió:

11/04/2018 de 12: 00 a 13: 00, Aula 61.346 Campus del Mar

Mètode aval.:



Objectius:

Donar a conèixer la relació entre els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, i la salut de les persones que hi estan exposades, dels efectes sobre la salut i de les mesures preventives i correctores d'aplicació per evitar lesions osteomusculars i identificar el dolor mecànic lumbar quan aparegui.

Destinataris:

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

Requeriments:

Contingut:

- Qüestionari breu d'exposició.
- Concepte de càrrega de treball.
- Conceptes bàsics sobre l'estructura i funcionament de la columna vertebral.
- Efectes per la salut.
- Factors de risc habituals.
- Normes d'higiene postural a la feina, l'oci i l'esport.
- Exercicis de relaxació i de tonificació de la musculatura de l'esquena.
- Actitud a seguir si apareix dolor.

Metodologia:

Exposició teòrica

Professorat:

SERGIO JARQUE SALAS
PATRICIA OLCINA FANDOS

Durada:

Hores: 1

Sessió:

13/04/2018 de 10: 00 a 11:, Sala seminaris 13.005 Campus de la Ciutadella

Mètode aval.:



Objectius:

Donar a conèixer la relació entre els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, i la salut de les persones que hi estan exposades, dels efectes sobre la salut i de les mesures preventives i correctores d'aplicació per evitar lesions osteomusculars i identificar el dolor mecànic lumbar quan aparegui.

Destinataris:

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

Requeriments:

Contingut:

- Qüestionari breu d'exposició.
- Concepte de càrrega de treball.
- Conceptes bàsics sobre l'estructura i funcionament de la columna vertebral.
- Efectes per la salut.
- Factors de risc habituals.
- Normes d'higiene postural a la feina, l'oci i l'esport.
- Exercicis de relaxació i de tonificació de la musculatura de l'esquena.
- Actitud a seguir si apareix dolor.

Metodologia:

Exposició teòrica

Professorat:

SERGIO JARQUE SALAS
PATRICIA OLCINA FANDOS

Durada:

Hores: 1

Sessió:

16/04/2018 de 10: 00 a 11: 00, Sala de Juntes planta principal 80.P10 Edifici Mercè

Mètode aval.:



Objectius:

Donar a conèixer la relació entre els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, i la salut de les persones que hi estan exposades, dels efectes sobre la salut i de les mesures preventives i correctores d'aplicació per evitar lesions osteomusculars i identificar el dolor mecànic lumbar quan aparegui.

Destinataris:

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

Requeriments:

Contingut:

- Qüestionari breu d'exposició.
- Concepte de càrrega de treball.
- Conceptes bàsics sobre l'estructura i funcionament de la columna vertebral.
- Efectes per la salut.
- Factors de risc habituals.
- Normes d'higiene postural a la feina, l'oci i l'esport.
- Exercicis de relaxació i de tonificació de la musculatura de l'esquena.
- Actitud a seguir si apareix dolor.

Metodologia:

Exposició teòrica

Professorat:

Durada:

Hores: 1

Sessió:

18/04/2018 de 10: 00 a 11: 00, Sala de seminaris 52.323 Campus del Poblenou

Mètode aval.: