

# Escuela de Espalda

**TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO**  
Duración estimada: 3-4 horas

Aprende el funcionamiento de tu columna vertebral y cómo evitar el dolor de espalda

LUGAR:  
DÍA:  
HORA:

## OBJETIVOS

- Conocer la estructura y funcionamiento de la columna vertebral, cintura pélvica y cintura escapular
- Ser capaces de identificar las situaciones de riesgo músculo-esquelético
- Aprender estrategias para prevenir lesiones de espalda y miembro superior
- Despertar sensaciones y experimentar en nuestro cuerpo todo lo aprendido
- Practicar ejercicios útiles para prevenir y controlar el dolor

## CONTENIDOS

- Anatomía y biomecánica básicas
- Incidencia del dolor de espalda
- Prevención: > Factores de riesgo lumbares  
> Manejo de cargas  
> Factores de riesgo cervical  
> Trabajar de pie  
> Trabajar sentado  
> Ejercicios en el puesto de trabajo  
> Actividades de la vida diaria
- Prácticas

## MATERIAL NECESARIO

- Sala con capacidad para todos los participantes sentados y todas las esterillas extendidas a la vez
- Cañón proyector
- Pantalla para proyectar
- Esterillas
- Los participantes deberán acudir con ropa cómoda

## MATERIAL DE APOYO

ESCUELA VIRTUAL  
de **Espalda**

[www.escuelaespalda.com](http://www.escuelaespalda.com)

