

SEMINARIO TÉCNICO

Formación de formadores en Escuela de Espalda

Fecha: viernes, 14 de junio de 2019

Horario: 09:30 a 14:00 h.

Lugar: MC MUTUAL
C/ Provença, 321, 8ª planta
08037 Barcelona

Inscripciones: accediendo [Aquí](#)

Para más información:

Isabel Hernández. Tel. 934 597 059 / 646 131 250
seminariosprl@mc-mutual.com

Plazas limitadas por orden de inscripción

Presentación

Los trastornos músculo esqueléticos (TME) suponen actualmente el 38% de las bajas de origen laboral en España y, de ellos, el 39% afectan a la espalda, según datos facilitados por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).

Las sesiones de Escuela de Espalda que incluyen información sobre los mecanismos del dolor, pautas de higiene postural y ejercicios activos, son efectivas para prevenir el dolor de espalda (consenso científico del *Programe Europe CostB13*).

Existe también evidencia científica que la Escuela de Espalda es una buena estrategia para disminuir la recurrencia del absentismo laboral.

Objetivo

En **MC MUTUAL** promovemos la divulgación y la promoción de la prevención de riesgos laborales, con la finalidad de prestar el mejor servicio y atención a nuestros mutualistas y en cumplimiento del Real Decreto 860/2018. Realizamos seminarios para informar, asesorar y contribuir a la integración de la prevención en todos los niveles de las organizaciones.

Este seminario tiene por objeto proporcionar al personal técnico, las bases para poder planificar e impartir formación de Escuela de Espalda a los trabajadores, en su propia organización. Además, se informará a los asistentes sobre los materiales y herramientas que MC MUTUAL pone a su disposición para facilitarles este cometido.

Programa

1. Recordatorio anatómico y biomecánico de la espalda.
2. Causas del dolor de espalda.
3. Prevención del dolor de espalda basado en la evidencia.
4. Criterios para diseñar un taller de Escuela de Espalda.
5. Materiales y recursos (Escuela de Espalda *on-line* de MC MUTUAL, campañas de sensibilización, etc.).
6. Taller práctico: hábitos posturales y ejercicios para prevenir el dolor de espalda.

Dirigido a

Técnicos y responsables de Prevención de Riesgos Laborales de empresas mutualistas.

Formador

Vanessa Puig Aventín. Diplomada en Fisioterapia. Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales de la División de los Servicios de Prevención de MC MUTUAL.

SEMINARI TÈCNIC

Formació de formadors en Escola d'Esquena

Data: divendres, 14 de juny de 2019

Horari: 09:30 a 14:00 h.

Lloc: MC MUTUAL
C/ Provença, 321, 8ª planta
08037 Barcelona

Inscripcions: accedint [Aquí](#)

Per més informació:

Isabel Hernández. Tel. 934 597 059 / 646 131 250
seminariosprl@mc-mutual.com

Places limitades per ordre de inscripció

Presentació

Els trastorns musculoesquelètics (TME) suposen actualment el 38 % de les baixes d'origen laboral a Espanya, dels quals el 39 % afecten l'esquena, segons dades facilitades per l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST).

Les sessions d'Escola d'Esquena que inclouen informació sobre els mecanismes del dolor, pautes d'higiene postural i exercicis actius, són efectives per prevenir el dolor d'esquena (consens científic del *Programe Europe CostB13*).

Existeix també evidència científica que l'Escola d'Esquena és una bona estratègia per disminuir la recurrència de l'absentisme laboral.

Objectiu

A **MC MUTUAL** promovem la divulgació i la promoció de la prevenció de riscos laborals, amb la finalitat de prestar el millor servei i atenció als nostres mutualistes i en compliment del Reial Decret 860/2018. Celebrem seminaris per informar, assessorar i contribuir a la integració de la prevenció en tots els nivells de les organitzacions.

Aquest seminari té per objecte proporcionar al personal tècnic, les bases per poder planificar i impartir formació d'Escola d'Esquena als treballadors de la seva pròpia organització. A més, s'informarà als assistents sobre els materials i les eines que MC MUTUAL posa a la seva disposició per facilitar aquesta tasca.

Programa

1. Recordatori anatòmic i biomecànic de l'esquena.
2. Causes del mal d'esquena.
3. Prevenció del mal d'esquena basat en l'evidència.
4. Criteris per dissenyar un taller d'Escola d'Esquena.
5. Materials i recursos (Escola d'Esquena *on-line* d'MC MUTUAL, campanyes de sensibilització, etc.).
6. Taller pràctic: hàbits posturals i exercicis per prevenir el mal d'esquena.

Dirigit a

Tècnics i responsables de prevenció de riscos laborals d'empreses mutualistes.

Formadors

Vanessa Puig Aventín. Diplomada en Fisioteràpia. Tècnica superior en prevenció de riscos laborals de la Divisió dels serveis de prevenció d'MC MUTUAL.