

Caso práctico:
Trastornos
musculoesqueléticos



Descripción

¿Cómo inciden los TME en la vida cotidiana de los trabajadores? ¿Y cómo afectan los TME de las tareas extralaborales en el entorno de trabajo?

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son el problema de salud laboral más frecuente. Están directamente relacionados con un exceso de las capacidades de los trabajadores, provocando fatiga física, malestar o dolor.

A pesar de ello, muchas enfermedades relacionadas con los TME quedan encubiertas como enfermedades comunes.

Con este **caso práctico** online, el trabajador aprenderá los conocimientos básicos necesarios para desarrollar aquellas tareas en las que:

- Realice movimientos repetitivos
- Mantenga posturas forzadas
- o manipule manualmente cargas, en condiciones de seguridad.

Aprenderá también técnicas y ejercicios que le ayudarán a realizar movimientos o a mantener ciertas posturas seguras, tanto en su actividad laboral como fuera de ésta.



Destinatarios:

Todas las personas que lleven a cabo actividades en las que realicen movimientos repetitivos, manipulen cargas y/o adopten posturas forzadas.

Objetivo:

Concienciar a los trabajadores de los riesgos existentes en su puesto de trabajo y reforzar las medidas preventivas que se deben tomar para no poner en riesgo su seguridad y salud.

Se trata de un caso práctico enfocado no sólo a un aprendizaje inicial, sino, también, al reciclaje de aquellas personas que ya hayan sido formadas previamente en cualquiera de los temas que se tratan.

Programa:

Este caso práctico está estructurado en:

- Introducción a los trastornos musculoesqueléticos
- BLOQUE 1 - Posturas forzadas
- BLOQUE 2 - Movimientos repetitivos
- BLOQUE 3 - Manipulación manual de cargas

Este caso práctico está complementado con vídeos expertos en materia de TME.



Al finalizar el caso práctico, el alumno será capaz de...

- Identificar el origen, las causas y efectos que provocan los esfuerzos debidos a los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y la manipulación manual de cargas.
- Conocer las consecuencias para su salud que puede tener la ejecución incorrecta de determinadas actividades.
- Identificar aquellos ejercicios físicos de fortalecimiento muscular que pueden ayudarle a mejorar su condición física.

Bdnplus

formación, prevención y bienestar

www.bdnplus.com
hola@bdnplus.com

