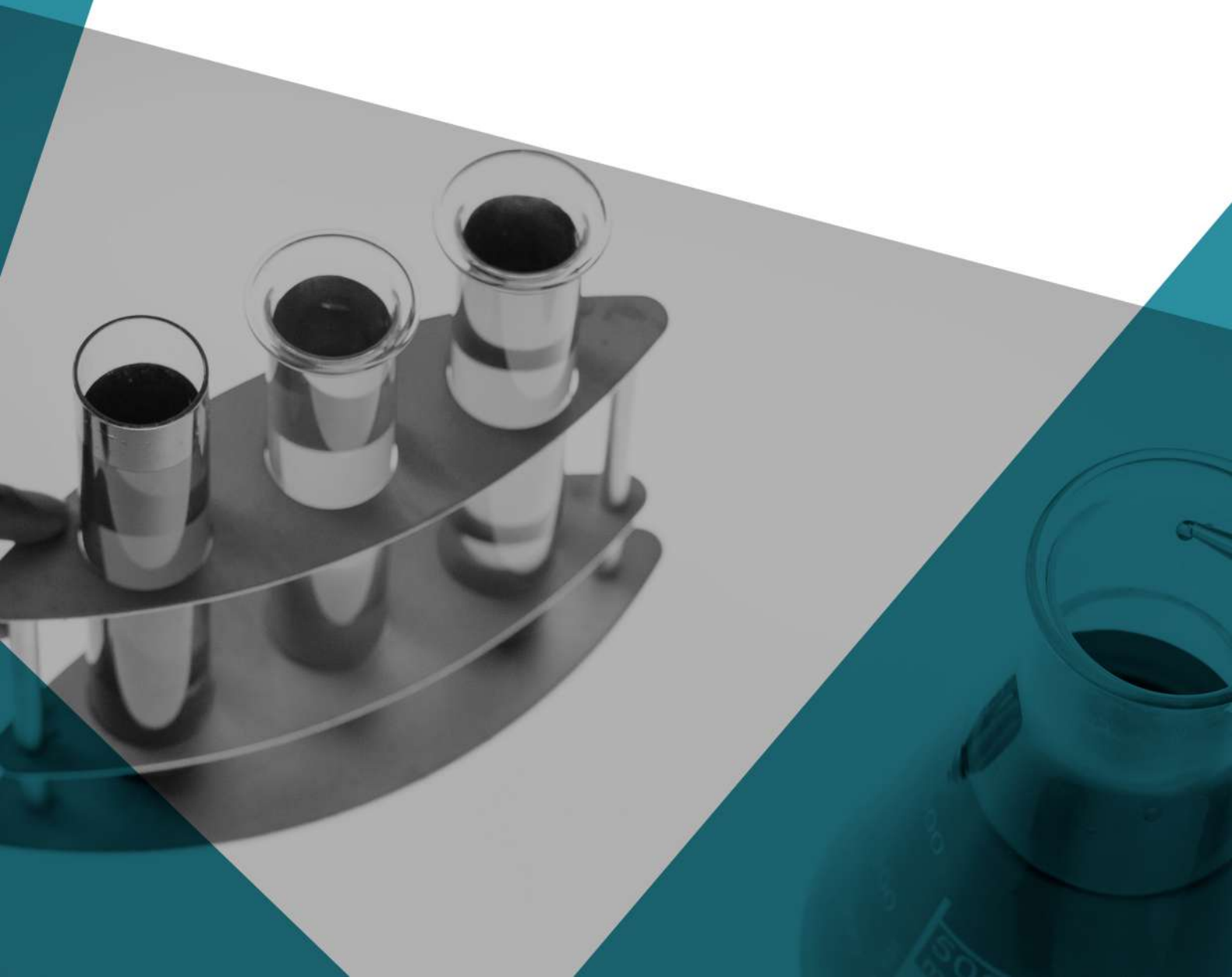


MÁSTER

MÁSTER EN PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

- EQUIVALENCIA A ECTS -

CSA008



MÁSTER EN PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

METODOLOGÍA

Este **Máster en Prevención de Lesiones de Espalda** está dirigido a personal médico y a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos en relación con la prevención de las lesiones.

Permite conocer los conceptos básicos en la prevención de lesiones de espalda, la legislación y la salud laboral, las patologías y lesiones musculoesqueléticas, los factores secundarios, los métodos de valoración de carga física, la higiene postural en el ámbito laboral, las recomendaciones preventivas y demás conceptos y conocimientos relacionados con la temática del Máster.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre la Escuela Clínica y de Ciencias de la Salud. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 750H



MODALIDAD
A DISTANCIA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
~~2240€~~ 560€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica que ha finalizado con éxito el “**MÁSTER EN PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA**” de la ESCUELA CLÍNICA Y DE CIENCIAS DE LA SALUD, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.

Además, recibirás el Certificado Universitario Internacional DQ, expedido por la Agencia Universitaria DQ vinculada con la UAIII y la Universidad CLEA, que incluye la equivalencia a créditos europeos (ECTS) sobre la carga horaria de tu formación.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*



PLAN DE ESTUDIOS

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA PARA LOS PROFESIONALES SANITARIOS Y NO SANITARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS

1. Sistema óseo: columna vertebral
 - Anatomía de la columna cervical
 - Anatomía de la columna dorsal
 - Anatomía de la columna lumbar
2. Sistema muscular: musculatura dorsal
 - Musculatura cervical
 - Musculatura dorsal
 - Musculatura lumbar
3. Biomecánica de la espalda
 - Biomecánica de la zona cervical
 - Biomecánica de la zona dorsal
 - Biomecánica de la zona lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LEGISLACIÓN Y SALUD LABORAL

1. Conceptos básicos de la salud laboral
2. Condiciones de trabajo y seguridad
3. Principales riesgos para personal sanitario y no sanitario
 - Importancia de los primeros auxilios
4. Normativa general de salud laboral
 - La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (L.P.R.L.)
 - El reglamento de los servicios de prevención
 - Alcance y fundamentos jurídicos
 - Directivas sobre seguridad y salud en el trabajo
5. Disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo
 - Señales en forma de panel
 - Señales luminosas y acústicas
 - Comunicaciones verbales
 - Señales gestuales
6. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual
 - Condiciones de los EPI
 - Elección, utilización y mantenimiento de EPI
7. Planes de emergencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PATOLOGÍAS Y LESIONES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

1. Tipos de fracturas de la columna vertebral
2. Lesiones musculares más frecuentes de la espalda
3. Cervicalgia
4. Lumbalgia y lumbociática

5. Cifosis. Hipercifosis
6. Lordosis. Hiperlordosis
7. Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
8. Dolor de espalda

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FACTORES SECUNDARIOS

1. Dolor lumbar crónico
2. Estrés
3. Depresión
4. Ansiedad
5. Incapacidad temporal o permanente

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MÉTODOS DE VALORACIÓN CARGA FÍSICA

1. Riesgos derivados de la carga de trabajo
 - La fatiga mental
 - La insatisfacción laboral
 - La fatiga física
2. La carga física en el ámbito laboral
3. Valoración del trabajo muscular
4. La Vigilancia de la salud en el ámbito laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIGIENE POSTURAL EN EL ÁMBITO LABORAL

1. Ergonomía en el trabajo
2. Fisioterapia de las lesiones de la columna vertebral
3. Reglas básicas de ergonomía postural y cervical
4. Higiene postural dorso-lumbar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

1. Principios básicos de la Prevención
2. Prevención en los movimientos repetitivos
3. Prevención en la manipulación manual de cargas
4. Prevención en la adopción de posturas forzadas
5. Actividades deportivas para la prevención de lesiones
 - El masaje
 - Hidrología médica y terapias naturales complementarias
 - Crioterapia y terapia de calor
 - Natación
6. Hábitos y comportamientos para una vida saludable
 - Actividad física
 - Alimentación
 - Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas
 - Salud mental
 - Horas de sueño
 - Relaciones personales