

Exportadas un total de 2 entidades.

---

## **Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos**

**Título :** Taller práctico de prevención de trastornos musculoesqueléticos

**Autor Principal :** AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Descripción :** Recopilación de contenidos teórico-prácticos respecto a los trastornos musculoesqueléticos causados por trabajos específicos de movimientos repetitivos y posturas forzadas, indicándose las medidas preventivas a aplicar. Los contenidos son los siguientes: A. Contenidos teóricos: 1. Anatomía y Biomecánica Básica. 2. Los trastornos músculo-esqueléticos (TME). Factores de riesgo. 3. Patologías más frecuentes. Medidas preventivas. 4. Higiene Postural y manipulación de cargas. B. Contenidos prácticos: 1. El ejercicio físico como medida preventiva. 2. Rutinas de ejercicios para el cuidado de la espalda. 3. Columna cervical. 4. Columna dorso-lumbar. 5. Abdominales. 6. Miembro superior e inferior. 7. Ejercicios respiratorios. 8. Relajación. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** IT-0032/2010

**Acción :** 4685 - "ASESORÍA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL ÁMBITO DE CENOR (SERVICIO PERSONAL, TELEFÓNICO Y ON-LINE EN LA ZONA NORTE DE MADRID). FASE VII".

**Materias :** 3 - Ergonomía

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Movimientos repetitivos

**Palabra Clave :** Antropometría

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Lesiones dorsolumbares

**Palabra Clave :** Riesgo ergonómico

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado

## **Boletín nº5 Prevención de Riesgos Laborales: Conocer y cuidar la espalda**

**Título :** Boletín nº5 Prevención de Riesgos Laborales: Conocer y cuidar la espalda

**Autor Principal :** AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Descripción :** Boletín nº5 publicado en octubre del 2011 sobre aspectos específicos en materia de prevención de riesgos y salud laboral, siendo en este número el asunto a tratar los trastornos y lesiones más habituales localizados en la espalda. Los contenidos son los siguientes: 1. Las vértebras. 2. Los discos intervertebrales. 3. ¿Por qué duele la espalda? 4. Dolencias discales más frecuentes. 5. Lesiones más frecuentes. 6. Consejos generales para cuidar la espalda. 7. Medidas para prevenir las lesiones de espalda. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Comunidad de Madrid.

**Código Acción :** IT-0032/2010

**Acción :** 4685 - "ASESORÍA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL ÁMBITO DE CENOR (SERVICIO PERSONAL, TELEFÓNICO Y ON-LINE EN LA ZONA NORTE DE MADRID). FASE VII".

**Materias :** 6 - Formación, información y comunicación

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** PUBLICACIÓN PERIÓDICA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Lesiones

**Palabra Clave :** Trastornos musculoesqueléticos

**Palabra Clave :** Manipulación manual de cargas

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Espalda

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgos laborales

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Estado :** Producto publicado

