

CURSO	ESCUELA DE ESPALDA	
DESCRIPCIÓN	Eliminar dolencias de la espalda.	
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - ¿cómo prevenir los dolores de espalda? - Salud general - La columna vertebral - La cintura pélvica (pelvis) - Constitución de una vértebra tipo - Estado de compresión del disco intervertebral - La migración de agua en el núcleo - Elementos de unión de la c.v - Patología de la columna - Patología columna cervical - Patología columna lumbar - Deformidades de columna vertebral - Las cadenas musculares - Postura corporal - Los desequilibrios musculares como modelo de trabajo - Síndromes cruzados - Introducción terminológica - Conclusiones - Cinturón lumbo-pélvico - Ejercicios estabilización lumbar(cintura pélvica) - Beneficios trabajo con fit-ball - Estiramientos - Escuela de la espalda - Conclusiones II 	
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>La prevención del dolor de espalda debe contemplarse, siempre, de forma global; enseñando normas para nuestra vida diaria extralaboral y sin duda, fundamentalmente para el ámbito laboral (un dolor de espalda puede empezar fuera del trabajo y acentuarse en el trabajo, y viceversa). Al finalizar el módulo, los alumnos asistentes conocerán las normas posturales adecuadas para la realización de las actividades cotidianas y laborales y la importancia de los ejercicios para la musculatura de la columna vertebral; de esta forma cuidarán mejor la salud de su espalda.</p>	
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios.	ESPACIOS DOCENTES Argibide (Hurtado de Amézaga 27 – 2º piso) Bilbao
PERIODO DE PROGRAMACION	05/11/2016	DIAS LECTIVOS Sábado
Nº SESIONES	(1 sesión) 8h	HORARIO 10 a 14h y 15 a 19h

