

## **CORSO di IGIENE POSTURALE,**

Il corso vuole fornire a tutti i lavoratori (come definiti dall'articolo 2 del Decreto legislativo 81/2008) le conoscenze di base sull'ergonomia e l'igiene posturale sul posto di lavoro, ai fini della prevenzione degli infortuni.

L'importanza di questa attività formativa è fondamentale per evitare l'insorgenza di determinate patologie, a carico della colonna vertebrale e delle articolazioni periferiche, di carattere degenerativo o traumatico (ernia al disco, "colpo della strega", lombalgie, cervicalgie o cervicobrachialgie, tunnel carpale, tendiniti, meniscopatia degenerativa ecc..

di seguito il programma:

I contenuti di questo corso danno una formazione specifica in relazione ai rischi riferiti alle mansioni, ai possibili danni e alle conseguenti misure e procedure di prevenzione e protezione della salute caratteristici del settore o comparto di appartenenza dell'azienda.

- Introduzione al corso
- Che cos'è la postura e quali sono i fattori che la influenzano
- Malattie correlate al lavoro: le patologie muscolo-scheletriche
- Cenni di fisiologia della colonna vertebrale
- Dolori e malattie causati da posture incongrue
- Come prevenire e curare le eventuali problematiche insorte
- Sezione pratica con esercizi specifici per il tipo di lavoro svolto
- Suggerimenti di ergonomia ed ausili da adottare
- 

il corso ha una durata di 4 ore

Il costo del corso è di euro 65,00 + iva a partecipante

**Claudio**

Toscana Antinfortunistica

0584969394