

# **ESQUEMA CURSO ABORDAJE INTEGRAL A LA PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA**

## **1. PRESENTAR OBJETIVOS DEL CURSO Y CONTENIDO DE LA CLASE.**

### **ANTES**

#### **2. PLANIFICACIÓN DEL DÍA**

1. Alimentación
2. Planificación del trabajo
  1. Planificar descansos
  2. Análisis ANTES del trabajo
    1. Entorno: Equipo material, espacio, obstaculos
    2. Trabajador: Ropa, calzado,
    3. Alumno: Tipo de lesión, ropa, colaboración o no, explicaciones

#### **3. EJERCICIOS PARA CONCIENCIACIÓN DE NUESTRO ESQUEMA CORPORAL**

1. Ejercicio en sedestación
2. Ejercicio en bipedestación
3. Ejercicio de asociar la respiración a la postura correcta-ANTICIPACIÓN Integración dinámica \_ Ir andando y adoptar la postura.

#### **4. ACTIVACIÓN PROPIOCEPTIVA-CALENTAMIENTO GLOBAL**

### **DURANTE**

#### **5. DURANTE EL TRABAJO**

1. Recordatorio de la postura correcta
2. Qué no debes de hacer
3. Movilizaciones
  1. Preparación de la persona receptora.
  2. Respiración
  3. Tecnicas de movilización de pesos y situaciones posibles

### **DESPUES**

#### **6. FORTALECIMIENTO Y ESTIRAMIENTOS**

#### **7. RELAJACIÓN FINAL**