

## Taller práctico: cuida tu espalda

30 de mayo de 2017

Taller. 12:00 horas a 13:30 horas

C/ San Agustín, 2. 1º (Miranda de Ebro)

### FAE MIRANDA



#### Introducción y objetivos principales

FAE te da la oportunidad de asistir a este taller práctico desarrollado en colaboración con Mutua Universal, e impartido por especialistas en Recuperación Funcional, para mejorar las condiciones de confort en el puesto de trabajo.

Dirigido a cualquier trabajador que padezca problemas músculo-esqueléticos en la espalda y deseen conocer el modo de combatirlos.

**Presentación e introducción:** D<sup>a</sup>. Jimena Pérez Arreba. Responsable Dep. PRL FAE

**Ponente:** D<sup>a</sup>. María Claver Mateos. Fisioterapeuta del Centro Asistencial de Mutua Universal en Burgos.

#### Programa:

CUIDA TU ESPALDA (Taller Práctico):

1. Introducción
2. Columna dorso lumbar: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.
3. Columna cervical: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.



\*Se deberá asistir con ropa cómoda y toalla

**Inscripción obligatoria:** [informacion@faeburgos.org](mailto:informacion@faeburgos.org)

**947 266 142**

**Plazas limitadas**