

## Taller práctico: cuida tu espalda

22 de mayo de 2018

Taller 1. 09:30 horas a 11:00 horas

Taller 2. 11:30 horas a 13:00 horas

Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)



### Introducción y objetivos principales

FAE te da la oportunidad de asistir a este taller práctico, impartido por especialistas en Recuperación Funcional (Fisioterapeutas), 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.

**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: [fae@faeburgos.org](mailto:fae@faeburgos.org)  
947 266 142 Plazas limitadas