

## II EDICIÓ TALLER "APRENDE A CUIDAR LA ESPALDA"

El taller consta de 3 sesiones teórico-prácticas de 4 horas cada una. En las sesiones se tratan diferentes aspectos para una correcta auto atención y prevención de los dolores de espalda.

**DESTINATARIOS:** alumnos de 1º y de 2º de bachillerato de la modalidad de Ciencias de la Naturaleza y la Salud de centros de enseñanza valencianos. El número máximo de participantes es de **dos por centro**.

**INSCRIPCIÓ:** Las inscripciones se realizarán del **17 al 31 de octubre de 2016** a través de la web <http://www.uv.es/incorporaciouv>. Una vez formalizada la ficha deberá enviar por correo electrónico ([futura@uv.es](mailto:futura@uv.es)) o por fax (963983200), a la Delegación de Incorporación a la Universidad, el resguardo de inscripción de cada estudiante, acompañado del visto bueno de profesor de la asignatura y del director del centro.

**REALIZACIÓ:** las sesiones se realizarán los lunes **14, 21 y 28 de noviembre de 2016**, de 9.00 a 13.00 horas, en la Facultad de Fisioterapia (C. Gascón Oliag, 5 de Valencia). Aulas por confirmar.

### PROGRAMA:

- **1º taller: "Conociendo mi espalda"**. El objetivo de este taller es dar a conocer a los estudiantes, de manera sencilla, la anatomía de la espalda, con la utilización de diapositivas y maquetas de la columna. Aprenderán a reconocer las principales estructuras óseas y musculares de la espalda. Además, en esta sesión los estudiantes trabajarán por parejas y aprenderán a detectar las principales alteraciones y desviaciones de la espalda de sus compañeros.
- **2º taller: "Mejorando mi postura"**. En esta sesión se abordarán una serie de consejos y recomendaciones de higiene postural y se aprenderán las principales normas de ergonomía para prevenir dolores y lesiones de espalda. Los estudiantes aprenderán como deben asentarse, como tener una buena postura al ordenador, así como manejar y transportar cargas como la mochila para no lesionar su espalda.
- **3º taller: "Ejercitando mi espalda"**. En este taller los estudiantes conocerán diferentes estrategias para mejorar la salud de su espalda. Aprenderán diferentes modalidades de ejercicio y estiramientos de la musculatura de la espalda, que practicarán de manera individual y por parejas, utilizando distintos materiales (balones de Pilates, colchonetas, picas, etc.). Además, también se les enseñarán diferentes técnicas de automasaje, técnicas de relajación y de control de la respiración, que se practicarán en el aula de forma grupal y por parejas.

**ORGANIZACIÓ:** Facultad de Fisioterapia de la Universidad de Valencia.

- Mercè Balasch i Bernat. Departamento de Fisioterapia.
- Núria Sempere Rubio. Departamento de Fisioterapia.