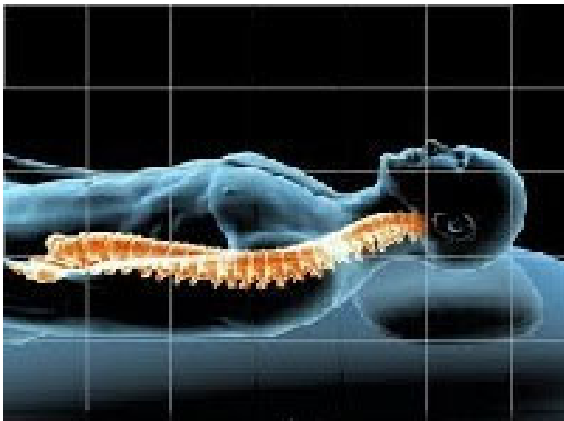


TALLER “APREN A CUIDAR L’ESQUENA”

El taller es realitzarà en 3 sessions teòrico-pràctiques de 4 hores cadascuna. En les sessions es tractaran els diferents aspectes per a una correcta auto atenció i prevenció dels dolors d'esquena.



Destinataris:

Alumnat de 1r i de 2n de batxillerat de la modalitat de Ciències de la Natura i la Salut de centres d'ensenyament valencians. El nombre màxim de participants és de dos per centre. (màx. 20 assistents)

Inscripció: Del **2/11/21** al **30/11/21**
<http://ir.uv.es/delegacio/TallerEsquena>

Realització:

Dies 12, 14 y 17 de gener de 2022, de 9 a 13 hores, a la Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València (C. Gascò Oliag, 5, 46010 València)

Organització:

- Mercè Balasch i Bernat. Departament de Fisioteràpia de la Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València.
- Núria Sempere Rubio. Departament de Fisioteràpia de la Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València.

Programa:

El taller d'estudiants consisteix en la realització de 3 sessions teòricopràctiques de 4 hores de durada cadascuna (12h en total):

- 1º taller: **“Coneixent la meva esquena”**. L'objectiu d'aquest taller és donar a conèixer l'anatomia de l'esquena i aprendre a detectar les principals alteracions de l'esquena.
- 2º taller: **“Millorant la meva postura”**. En aquesta sessió s'aborden consells d'higiene postural i normes d'ergonomia per a prevenir dolors i lesions d'esquena.
- 3º taller: **“Exercitant la meva esquena”**. En aquest taller els estudiants aprenen diferents modalitats d'exercici i estiraments de la musculatura de l'esquena així com tècniques d'automassatge, de relaxació i control de la respiració.