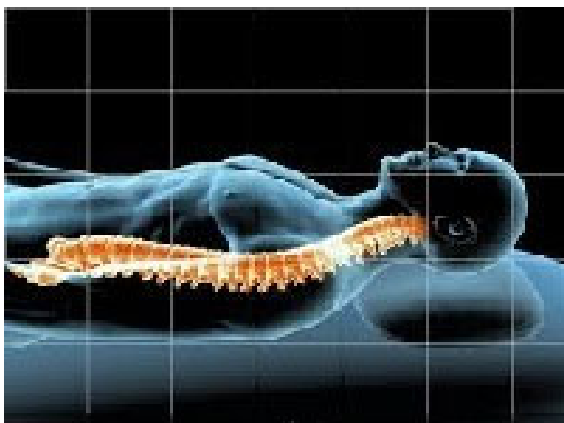


TALLER “APREN A CUIDAR L’ESQUENA”

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



Destinatarios: Alumnado de 1º y 2º de bachillerato de la modalidad de Ciencias de la Naturaleza y la Salud de centros de enseñanza valencianos.

El número máximo de participantes será de dos por centro (max. 20 asistentes).

Inscripción: Del **02/11/21** al **31/11/21**
<http://ir.uv.es/delegacio/TallerEsquena>

Realización: Días **12, 14 y 17 de enero de 2022, de 9 a 13 horas**, en la Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València (C. Gascó Oliag, 5, 46010 València)

Organización:

- Mercè Balasch y Bernat. Dpt. De Fisioteràpia de la Facultat de Fisioteràpia.
- Nuria Sempere Rubio. Dpt. De Fisioteràpia de la Facultat de Fisioteràpia.

Programa:

En taller consiste en la realización de 3 sesiones teórico-prácticas de 4 horas de duración cada una (12 horas en total):

- **1º taller “Conociendo mi espalda”.** El objetivo de este taller es dar a conocer la anatomía de la espalda y aprender a detectar las principales alteraciones de la espalda.
- **2º taller “Mejorando mi postura”.** En esta sesión se abordan consejos de higiene postural y normas de ergonomía para prevenir dolores y lesiones de espalda.
- **3º taller “Ejercitando mi espalda”.** En este taller el alumnado aprende diferentes modalidades de ejercicios y estiramientos de la musculatura de la espalda, así como técnicas de automasaje, de relajación y control de la respiración.