

V EDICIÓ TALLER “APRÉN A CUIDAR L'ESQUENA”

El taller consta de 3 sessions teòrico-pràctiques de 4 hores cadascuna. En les sessions es tracten diferents aspectes per a una correcta autoatenció i prevenció del dolor d'esquena.

DESTINATARIS: alumnes 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. 15 assistents)

INSCRIPCIÓ: Les inscripcions es realitzaran del **15 de novembre al 16 de desembre de 2019** a través de la web <http://www.uv.es/incorporaciouv>.

REALITZACIÓ: les sessions es realitzaran els dies **17, 19 i 26 de febrer de 2020**, de 9.00 a 13.00 hores, a la Facultat de Fisioteràpia (C. Gascó Oliag, 5 de València). Aules per confirmar.

PROGRAMA:

- **1er taller: “Coneixent la meua esquena”.** L'objectiu d'este taller és donar a conèixer els estudiants, de manera senzilla, l'anatomia de l'esquena, amb la utilització de diapositives i maquetes de la columna. Aprendran a reconèixer les principals estructures òssies i musculars de l'esquena. A més, en esta sessió els estudiants treballaran per parelles i aprendran a detectar les principals alteracions i desviacions de l'esquena dels seus companys.
- **2n taller: “Millorant la meua postura”.** En esta sessió s'abordaran una sèrie de consells i recomanacions d'higiene postural i s'aprendran les principals normes d'ergonomia per a previndre dolors i lesions d'esquena. Els estudiants aprendran com han d'asseure's, com tindre una bona postura a l'ordinador, així com a manejar i transportar càrregues com la motxilla per a no lesionar la seua esquena.
- **3er taller: “Exercitant la meua esquena”.** En este taller els estudiants coneixeran diferents estratègies per a millorar la salut de la seua esquena. Aprendran diferents modalitats d'exercici i estiraments de la musculatura de l'esquena, que practican de manera individual i per parelles, utilitzant distints materials (balons de Pilates, matalafets, piques, etc.). A més, també se'ls ensenyaran diferents tècniques d'automassatge, tècniques de relaxació i de control de la respiració, que es practican en l'aula de forma grupal i per parelles.

ORGANITZACIÓ: Facultat de Fisioteràpia de la Universitat de València.

- Mercè Balasch i Bernat. Departament de Fisioteràpia.
- Núria Sempere Rubio. Departament de Fisioteràpia.