

# L'esquena al lloc de treball

**Modalitat:**

Mixta

**Llengua:**

Espanyol

**Duració:**

17 h

**Destinataris:**

PAS

**Destinataris: perfil professional**

PAS de la Universitat de València

**Calendari de realització**

1a Edició

Sessió	Data	Horari	Lloc
1a	24/02/2021	09:00 - 12:00	
2a	26/02/2021	09:00 - 11:30	
3a	02/03/2021		
4a	04/03/2021	09:00 - 12:00	En línia
5a	08/03/2021	09:00 - 11:00	
6a	10/03/2021		

Formació síncrona y asíncrona

**Professorat responsable**

**Montserrat Martínez Biot**

Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals - Servei de Prevenció i Medi Ambient.

**M<sup>a</sup> Isabel Rubio**

Metgessa del Treball - Servei de Prevenció i Medi Ambient.

**Gemma Victoria Espí López**

Vicedegana d'Estudis - Facultat de Fisioteràpia.

UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

 Servei de  
Formació Permanent  
i Innovació Educativa

Adreça: Centre de Formació i Qualitat "Manuel Sanchis Guarner"  
c/ Serpis, 29 | 46022-València | Campus dels Tarongers

Telèfon | Fax 961 62 50 30 | 961 62 50 32

Correu electrònic: [sfp@uv.es](mailto:sfp@uv.es) | [udie@uv.es](mailto:udie@uv.es)

## Objectius formatius i continguts

---

### INTRODUCCIÓ

#### PART GENERAL

- Anatomia i aspectes funcionals.
- Ergonomia.

#### PART ESPECÍFICA

- Hàbits saludables.
- Autocures actives i passives per al dolor d'esquena.
- El tractament de fisioteràpia.
- Exercici preventiu i terapèutic.
- Recuperació funcional.
- Pantalles de visualització de dades.

## Competències que es desenvoluparan

---

- Conèixer aspectes ergonòmics bàsics del nostre lloc de treball.
- Proporcionar informació respecte de la cura correcta de l'esquena.
- Entendre com tenir cura de l'esquena en l'àmbit laboral.
- Aprendre a reduir la possibilitat de lesions de l'esquena al treball i a casa.
- Adquirir hàbits saludables per l'esquena.

## Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat

---

Examen final.

Realització de dos casos pràctics.

Assistència al 85% de les hores síncrones o presencials, visualització del 100% dels continguts en línia i la superació de les proves d'avaluació fixades.