



TITOLO: Prevenzione e rimedi ai vari disturbi fisici muscolo scheletrici nei luoghi di lavoro. (24 ore)

Obiettivi del corso:

Nella fase applicativa del D.lgs.81/2008 i rischi relativi al lavoro sono individuati solo rispetto ai fenomeni esogeni che circondano i dipendenti ed eventualmente sugli effetti. Manca del tutto l'attenzione sui fenomeni endogeni legati alle attività lavorative, con il tangibile rischio di far danno alla salute dei lavoratori senza fare il possibile per limitare sia i rischi che gli stessi danni. Il corso intende colmare il vuoto di cui sopra.

DESTINATARI:

Coloro che effettuano lavori:

- 1) sedentari;
- 2) che comportino movimenti ripetitivi;
- 3) che contengano sforzi fisici.
- 4) eseguiti prevalentemente in piedi.

PROGRAMMA

1° giornata

09:00 – 13:00 Presentazione.

Le diverse figure sanitarie.
Anatomia scheletrica e muscolare.
Biomeccanica del movimento.

14:00 – 18:00 Posture sul lavoro e correzione errori posturali.

Biomeccanica del movimento.

2° giornata

09:00 – 13:00 Posture sul lavoro e correzione errori posturali.

Sintomi, dolore e rimedi.

14:00 – 18:00 Prevenzione verso le possibili patologie professionali ed effetti dolorosi.

Esercizi di prevenzione e terapeutici.

3° giornata

09:00 – 13:00 Ogni corsista dovrà mettere in pratica quanto appreso nelle 16 ore precedenti del corso, previa:

Analisi personalizzata dell'attività lavorativa a cui è addetto e dei relativi rischi fisici.

Osservazione posturale generale, confronto delle diverse posture e eventuali rischi correlati.

14:00 – 18:00 Esercizi di prevenzione verso le possibili patologie professionali.

Approfondimento pratico della Biomeccanica del movimento.

RACCOMANDAZIONE GENERALE

Sarebbe opportuno frequentare il corso in abbigliamento informale in considerazione delle significative fasi di pratica.