



# TALLER BÁSICO APLICADO A LAS LUMBALGIAS: PREVENCIÓN EN EL DÍA A DÍA

## OBJETIVO DEL TALLER:

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones musculoesqueléticas de la zona lumbar relacionadas con los hábitos posturales y los movimientos cotidianos.

Aprender estrategias sencillas de construcción postural y control motor, que sirvan para prevenir las sobrecargas de la zona lumbar y proteger las estructuras de la columna.

Trabajar la aplicación de las estrategias presentadas en situaciones habituales y cotidianas propias del colectivo al que va destinado el taller.

## CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de los factores ambientales y personales que condicionan nuestras posturas y movimientos. El objetivo es corregir y evitar actitudes y situaciones potencialmente peligrosas para el sistema músculo-esquelético, especialmente en la zona lumbar.
2. Presentación de estrategias de control motor propias del modelo de construcción y regulación motor SPRT, aplicándolas a la estabilización y protección de la zona lumbar. El objetivo es desarrollar, adaptar y mejorar nuestros hábitos posturales, garantizando la protección y estabilización de la zona lumbar, gracias a la práctica de ejercicios que permitan la asimilación de dichas estrategias.
3. Aplicación práctica de estas estrategias en algunas situaciones cotidianas o especialmente relacionadas con el entorno en el que se realiza el taller, y que supongan un riesgo para la zona lumbar. Durante la práctica se presentarán trucos o consejos sobre la adaptación del medio que ayuden a reducir los sobreesfuerzos lumbares o afrontar las situaciones de alto riesgo para las lumbares.
4. Presentación y práctica de ejercicios sencillos y seguros de estiramiento y tonificación, que ayudan a aliviar tensiones musculares lumbares y también a activar y reforzar los músculos implicados en la estabilización y protección de esta zona.

## MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL TALLER:

Debido al carácter práctico de la actividad es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas y un proyector.

Es preferible que los asistentes lleven ropa y calzado cómodo, incluso que puedan realizar los ejercicios sin zapatos.

- La duración recomendada del curso es un mínimo de 1,5 horas a un máximo de 3,0 horas y en grupos de máximo 20 personas.