



## **CURS: PREVENCIÓ DE RISCOS ALS TME (TRASTORNS MUSCUL-ESQUELÈTICS)**

### **PRESENTACIÓ**

A diari ens trobem sotmesos a tensions físiques o mentals. Davant aquestes demandes, el nostre organisme produeix respostes generals i específiques. La falta d'adaptació i el desconeixement d'estratègies ens poden arribar a produir trastorns músculs esquelètics, moltes vegades associades al món laboral.

La manipulació, el trasllat de malats, el moviments de llits i enllitats són considerades com la principal causa de lesions a la regió lumbar del personal sanitari.

Conèixer nous mecanismes i la simptomatologia manifestada i dur a la pràctica petits aprenentatges, ens ajudaran a millorar la nostra qualitat de vida per assolir un estat òptim de salut i per tant donar una millor resposta al món laboral.

### **METODOLOGIA**

Es tracta d'un curs formatiu interactiu i presencial, on cada un dels assistents haurà de participar de forma activa a la formació.

Consta de tres mòduls, una part teòrica per donar coneixements bàsics, però no poc importants sobre el nostre cos, una pinzellada bàsica sobre anatomia i fisiologia, i un recorregut per les parts de la nostra columna i el sistema que la sustenta. Aquest acostament ens aportarà més consciència a la hora de cuidar el nostre cos, així com evitar postures forçades i/o en tot cas, aprendre a afrontar-les des de la consciència.

A un segon bloc es treballarà sobre la ergonomia, així com els factors de risc i anàlisi, les tècniques per el maneig de les càrregues durant la activitat laboral a la mobilitat dels pacients, controlant i evitant les tasques repetitives.

I un tercer bloc, totalment pràctic, on es donarà eines als professionals per tal d'ajudar a evitar el mal d'esquena, ensenyances a l'aprenentatge d'un bon patró respiratori i donar pautes per aprendre a la autocorrecció postural.

Per tal d'alleugerar les hores teòriques, aquest darrer modul s'anirà intercalant all llarg de les classes teòriques.

El curs consta de 20h. A cada municipi es dura a terme al llarg de 5 dies amb una durada de 4 hores diàries. Es faran 2 hores teòriques amb presentació de power point i exemples pràctics. I es farà pràctiques durant 90 min per tal de posar en ús els coneixements impartits. Es pot fer 20 min de descans.

Durant aquestes pràctiques es valorarà la prova d'aprofitament amb la acreditació corresponent si es compleix els requisits d'assistència.

**Destinataris.** Adreçat a les tècniques d'ajuda a domicili i assistència dels serveis socials comunitaris bàsics de Mallorca.

Nombre de places oferides max. 20 persones a cada curs

## **OBJECTIUS**

Les malalties d'esquena d'origen laboral, sigui per sobre esforç o per males postures, fan un elevat nombre de baixes laborals amb la conseqüent despesa de la seguretat social.

l'objectiu d'aquest curs, doncs es centra a les mesures de prevenció, capaç d'evitar la aparició, augmentant la salut i reduir l'absentisme laboral.

L'objectiu general, és proporcionar uns coneixements bàsics de la anatomia i fisiologia al treballadors. Es descriuen, les causes i principals factors de risc de mal d'esquena, així com mesures preventives i canvis d'hàbits a nivell físic com psicològic.

	TEÒRIC	PRÀCTIC
SESSIÓ 1	TME. Definició. Factors...Cóm es produeixen?	Treball cervical. Es treballa en sedestació i de forma grupal
SESSIÓ 2	Anatomia i Fisiologia bàsica	Modelatge amb plastilina com a presa de consciència. Tècnica de respiració
SESSIÓ 3	La postura i el diafragma. Consciència corporal	Estiraments amb material
SESSIÓ 4	Moviments repetitius, lesions	Auto-massatge
SESSIÓ 5	Tensió Muscular i dolor. Mecanismes per evitar-la	Exercici de salut visual amb la respiració per alliberar tensions.

## **PROGRAMA**

### **BLOC I**

- Definició TME. (Trastorns Múscul-esquelètics) i cómo es produeixen?
- Anatomia i fisiologia bàsica de la columna vertebral
- Sistema de sustentació
- La importància de la Postura i diafragma

### **BLOC II**

- Moviments repetitius com a lesió.
- Tensió muscular. Causes i cómo evitar-la amb els nous hàbits.



### **BLOC III**

- Pràctica individual i conjunta:

1. treball cervical grupal
2. Estiraments amb consciència
3. Pràctiques de la respiració
4. Auto-massatge
5. Exercici de modelatge aprendre a ser conscient
6. salut visual

### **MATERIAL**

Pilotes, esterilles, plastilina, pals de fusta  
Audiovisual: Ordenador amb projector i altaveus.

### **PONENT**

#### **M.Carmen Maestre Bernal**

(Palma de Mallorca, 1972). Diplomada en Fisioteràpia per la Universitat de Vic  
Postgrau en Fisioteràpia Pediàtrica en la Universitat Internacional de Catalunya.  
Curs de Pilates terapèutic per a fisioterapeutes.  
Formació actual a tècniques corporals integratives en Diafreoteràpia a la Plana de BCN.  
Actualment treballadora a la Fundació Balear d'Atenció a la Dependència com a Tècnica en valoracions.