

## AREA SALUTE E BENESSERE

### INFORMAZIONI UTILI

Durata : 2 ore

Modalità di svolgimento :

PRESENZA

Costo : 50 €

Cod. corso SB007

Per ulteriori informazioni :  
formazione@lstservizi.com

## ***POSTURE INCONGRUE : COME PERSEGUIRE IL MIGLIOR BENESSERE ATTRAVERSO IL MANTENIMENTO DI POSTURE CORRETTE AL LAVORO E LIMITARE L'ASSENTEISMO PER PATOLOGIE OSTEOARTICOLARI***

### **OBIETTIVI DEL CORSO**

Durante il lavoro spesso e volentieri si ha la tendenza ad assumere posture prolungate e scorrette che, nel lungo periodo, contribuiscono considerevolmente all'insorgenza di patologie osteo articolari. I fastidi e le patologie osteoarticolari sono tra le malattie professionali più segnalate da parte dei lavoratori. Proprio per queste ragioni una efficace prevenzione attraverso formazione in aula e pratica è funzionale non solo al benessere del lavoratore ma al controllo di indici come l'assenteismo all'interno dell'organizzazione aziendale.

### **DESTINATARI**

Tutti i lavoratori, DDL

### **PROGRAMMA DEL CORSO**

1° ora : informazioni teoriche sul concetto di postura, anatomia e fisiologia vertebrale e sulle patologie muscolo scheletriche correlate.

2° ora : esecuzione e apprendimento di esercizi dedicati a migliorare la mobilità del segmento anatomico preso in esame.