



## EMPRESA SALUDABLE

### Taller práctico: cuida tu espalda

04 de Diciembre de 2019

09:15 horas a 10:45 horas

Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)



#### Introducción y objetivos principales

FAE te da la oportunidad de asistir a este taller práctico impartido por especialistas en Recuperación Funcional, para mejorar las condiciones de confort en el puesto de trabajo.

Dirigido a cualquier trabajador que padezca problemas músculo-esqueléticos en la espalda y deseen conocer el modo de combatirlos.

**Presentación e introducción:** D<sup>a</sup>. Jimena Pérez Arreba. Responsable Dpto. PRL FAE

**Ponente:** D<sup>ña</sup>. María Claver Mateos Fisioterapeuta del Centro Asistencial de Mutua Universal en Burgos.

#### Programa:

CUIDA TU ESPALDA (Taller Práctico):

1. Introducción
2. Columna dorso lumbar: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.
3. Columna cervical: recuerdo anatómico, ejercicios de calentamiento, control postural y ejercicios de estiramiento.

**Inscripción obligatoria:**  
[informacion@faeburgos.org](mailto:informacion@faeburgos.org)  
**947 266 142**  
**Plazas limitadas**



\*Se deberá asistir con ropa cómoda y toalla

Con la colaboración de:

