

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO
UDAKO IKASTAROAK

Patología en la columna vertebral: De la evidencia científica a la práctica clínica (Tudela)

17 SEPTIEMBRE

Campus Tudela

■ Ciencias de la Salud

□ Castellano

□ Créditos: 0,5

☰ 25 plazas

€ 25

☎ 16 horas

📍 Campus UPNA Tudela

☑ Concluido

📅 Plazo de inscripción

Hasta 13 septiembre 2019

El curso está diseñado para una población que, libre de patologías importantes de columna vertebral, esté buscando una formación y un programa de actividades con las cuales poder adquirir un mejor conocimiento, control y comprensión de las capacidades de todo su cuerpo y de la biomecánica de la espalda.

PÚBLICO DESTINATARIO

Público en general.

OBJETIVOS

Se pretende conseguir una activación del paciente, evitando el sedentarismo e incidiendo sobre el estrés psicológico creado por los hábitos que derivan de la sociedad occidental.

Los objetivos específicos del curso son:

1. Mejora y prevención del dolor de espalda.
2. Ergonomía e higiene postural.
3. Búsqueda del equilibrio corporal y adecuada economía del esfuerzo.
4. Identificación y corrección de las estrategias de activación muscular.
5. Corrección de postura y patrones de movimiento. Estática y Dinámica.
6. Instauración de un correcto patrón respiratorio.
7. Control y canalización del estrés psicológico.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Dña. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

Dña. Ana Ibáñez Pegenaute, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

MARTES 17 SEPTIEMBRE

9:00 - 13:00

Control postural, dolor y calidad de vida

Dra. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

JUEVES 19 SEPTIEMBRE

9:00 - 13:00

El ejercicio terapéutico como método de tratamiento activo: técnicas de estiramiento muscular analítico y global

Dra. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

MARTES 24 SEPTIEMBRE

9:00 - 13:00

El ejercicio terapéutico como método de tratamiento activo: método de estabilización y control motor

Dra. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

JUEVES 26 SEPTIEMBRE

9:00 - 13:00

Métodos de entrenamiento neuromuscular

Dra. María Ortega Moneo, Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra

ORGANIZA

Universidad Pública de Navarra