

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

29 AGOSTO - 07 SEPTIEMBRE

Pamplona. Facultad de Ciencias de la Salud

Ciencias de la Salud

20

20 horas

Facultad de Ciencias de la Salud (UPNA, Pamplona)

Concluido

Plazo de inscripción

Hasta 24 agosto 2017

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**

Ana María Insausti Serrano, Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud

## **MARTES 29 AGOSTO**

9:00 Taller

### **Reequilibración y ergonomía del movimiento**

María Ortega Moneo

## **JUEVES 31 AGOSTO**

9:00 Taller

### **Stretching Global Active (SGA)**

*María Ortega Moneo*

## **MARTES 5 SEPTIEMBRE**

9:00 Taller

**Lenguaje corporal**

*Maria Ortega Moneo*

**JUEVES 7 SEPTIEMBRE**

9:00 Taller

**Pilates, ergonomía y relajación**

*María Ortega Moneo*

**ORGANIZA**

UPNA

**COLABORA**

Upna