

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

□ Castellano

€ 20

🎓 20 horas

📍 Facultad de Ciencias de la Salud

☑ Concluido

📅 Plazo de inscripción
Hasta 25 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

9:00Taller

Reequilibración y ergonomía del movimiento

María Ortega Moneo

JUEVES 31 AGOSTO

9:00 Taller

Streching Global Active (SGA)

María Ortega Moneo

MARTES 5 SEPTIEMBRE

9:00Taller

Lenguaje corporal

Maria Ortega Moneo

JUEVES 7 SEPTIEMBRE

9:00 Taller

Pilates, ergonomía y relajación

María Ortega Moneo

ORGANIZA

UPNA

COLABORA

Upna