



Corso di formazione

“MMC: teoria e pratica”

Questo corso si rivolge agli operai e a chi movimentava manualmente i carichi e si focalizza sulla prevenzione della lombalgia: la causa più comune di astensione dal lavoro e la patologia più costosa nei paesi industrializzati. Il mal di schiena è dovuto nella maggior parte dei casi ad un cattivo utilizzo della colonna vertebrale. Il soggetto spesso soffre perché tratta male una colonna vertebrale sana e non perché abbia una patologia.

Il corso si orienta a dare delle nozioni teoriche e soprattutto pratiche sulla postura corretta nel sollevamento dei carichi secondo il decreto lgs. 81. Partendo dal concetto di una postura adeguata, l'operaio imparerà degli esercizi pratici di compenso per fare in modo che i continui carichi sopportati durante le mansioni lavorative non danneggino le strutture del rachide.

Nel corso introdurremo anche esercizi per prevenire cervicalgia, malattie occupazionali (legate all'arto superiore) e per la gestione dell'ansia e dello stress.

Per la buona riuscita del corso occorrerà avere delle scrivanie, dei muri liberi e dei materassini per svolgere parte degli esercizi. E' inoltre importante che i partecipanti abbiano un abbigliamento comodo.

Il corso è molto pratico, esperienziale ed interattivo e segue alla lettera la famosa frase di Confucio: “Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo”.

PROGRAMMA DEL CORSO

- Concetti base anatomici e fisiologici della colonna vertebrale;
- Presa di coscienza dei fattori di rischio delle patologie muscolo-scheletriche;
- presa di coscienza delle posture e dei movimenti scorretti quotidiani;
- esercizi pratici da attuare anche nelle pause lavorative per prevenire la lombalgia la cervicalgia;
- concetti base legati alla respirazione ed esercizi di presa di coscienza del diaframma;
- educazione respiratoria e gestione dell'ansia e dello stress;
- presa di coscienza teorico-pratica dell'uso corretto del rachide nelle 24h;
- consigli su attività fisica e stile di vita;
- rilascio di un testo in pdf di 72 pagine che descrive le basi del corso seguito (un vero e proprio libricino).