



*Corso di formazione*

***“VDT e smart working”***

L’obiettivo principale di questo corso é far acquisire maggiore consapevolezza posturale. Con delle semplici prese di coscienza, esercizi posturali, potranno utilizzare al meglio il loro corpo e migliorare la loro qualità di vita.

Soprattutto in questo momento storico é fondamentale promuovere prevenzione e benessere in ambito lavorativo. E’ l’unico modo per prevenire le patologie muscolo-scheletriche e per gestire meglio ansia e stress.

**PROGRAMMA DEL CORSO**

- INTRODUZIONE TEORICA: CAUSE MAL DI SCHIENA E PATOLOGIE MUSCOLO-SCHELETRICHE
- ANATOMIA E FISIOLOGIA RACHIDE
- EDUCAZIONE POSTURALE DA SEDUTI (VDT)
- ESERCIZI DI COMPENSO PER LA REGIONE LOMBARDE
- ESERCIZI DI COMPENSO PER LA REGIONE CERVICALE
- ESERCIZI DI COMPENSO PER LA REGIONE DORSALE
- ESERCIZI DI COMPENSO PER L’ARTO SUPERIORE