



IRSST

Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo



PROGRAMA FORMATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS EN MIEMBRO SUPERIOR Y COLUMNA EN MÚSICOS



**Comunidad
de Madrid**

DESTINADO A MÚSICOS

Modalidad: PRESENCIAL.

Lugar: en el centro de trabajo.

Fecha y horario: durante 2025 horario flexible.

Duración: 4 horas.

Características de la formación:

Los centros deberán disponer de un espacio amplio para grupos de 15 a 30 personas.

Requisitos de acceso:

- Músicos profesionales (mayores de 16 años)
- Técnicos servicios de prevención.
- Grupos reducidos.
- Formación GRATUITA.

ENLACE DE INSCRIPCIÓN: <https://forms.office.com/e/fDGTyGfkW2>

CONTENIDO

1. **Conocimiento y ejercicio.**
 - Trastornos musculoesqueléticos.
 - Paradigma biopsicosocial.
 - Visión terapéutica: punto de partida.
 - Dolor y ejercicio.
2. **Paradigma Biopsicosocial: factores , posibilidades y necesidades.**
3. **El músculo como eje de la prevención: entender para hacer.**
4. **Riesgos y medidas preventivas.**
 - Lesiones más comunes, factores de riesgo y contexto
5. **Estrategias practicas y preventivas a través del ejercicio:**
 - Tipos de ejercicio de activación y fuerza muscular.
 - Progresión adaptativa en los ejercicios de fuerza.
 - Técnicas de respiración y recuperación.
 - Circuitos de ejercicios pensados en tiempo que se puedan adaptar a las di referentes fases de actividad de la vida cotidiana.
 - Estrategias practicas de autocuidado., antes, durante y después de la jornada laboral.

