



TALLER MONOGRÁFICO: LUMBALGIA

Presentación

Una de las patologías que con más frecuencia suele afectar al ser humano es la conocida con el nombre de **lumbalgia**, término simple y fácil de emplear para definir o diagnosticar el **dolor en la región lumbar**.

Se puede originar por distintas causas y formas, siendo las más comunes el estrés, el sobreesfuerzo físico y las malas posturas.

Aunque todo el mundo la hemos oído nombrar alguna vez o incluso hemos sufrido sus efectos, por lo general, existe una falta de información sobre sus posibles orígenes, pero sobre todo de cómo podemos prevenirla y en caso de haberse ya manifestado, que herramientas (además de los ya conocidos anti-inflamatorios) tenemos a mano para intentar paliar sus efectos.

Objetivos del taller

- Conocer un poco más a fondo la patología: qué es y por qué causas se origina (componente óseo, nervioso, tendinoso, muscular), fases de la misma (aguda, recidivante, crónica...)
- Aprender a prevenir su aparición o al menos a disminuir los factores de riesgo.
- Conocer diferentes técnicas (estiramientos, digitopuntura, quiromasaje, reflexología podal).
- Aprendizaje y puesta en práctica de algunas maniobras de esas técnicas.

Destinatarios

Personas de cualquier edad interesadas en obtener información sobre esta patología tan común y aprender sencillas pautas de prevención y tratamiento de la misma.

Muy recomendable para terapeutas manuales interesados en profundizar en la materia.

Durante el taller, los asistentes participarán de forma activa tanto a la hora de poner en práctica lo expuesto, como haciendo de modelo para que otro compañero pueda hacer lo propio y practicar también.

Programa

- 1) Introducción
- 2) Anatomía lumbar
- 3) Origen y causas dolor lumbar
- 4) Signos, síntomas y exploración física (teórica-práctica)
- 5) Tratamiento: Masaje, kinesiotape, frío/calor, digitopuntura, reflexoterapia, fitoterapia, auriculoterapia, moxibustión, estiramientos, ejercicios (teórica-práctica)
- 6) Prevención

Grupos de 8 personas máximo

Fecha 18 de Marzo

Duración del Taller - 6 horas

Horario de 9:30 - 13:30 y de 14:30 -16:30

Importe: 70€