

# COMO EVITAR OU DIMINUÍR A DOR DE LOMBO



## Título do Proxecto

Como evitar ou diminuír a dor de lombo



## Promotor/a

Unidade de fisioterapia de Boiro



## Contacto

981 842 774



## Colectivo destinatario

Poboación xeral



## Obxectivos

Concienciar da importancia dos hábitos saudables a traves do coñecemento básico da hixiene corporal, o exercizo físico, control de peso..



## Número de participantes previsto

15-20 no turno de mañá e os mesmos na de tarde.



## Área xeográfica de Intervención

Concellos de Boiro e Rianxo



## Pertinencia

Intentar cambiar os patróns de sedentarismo e malos hábitos posturais



## Breve Descrición do Proxecto

Nociós básicas de hixiene postural e iniciación ao exercizo físico progresivo



## Avaliación

Test de satisfacción



## Para saber máis...

.Guía para una buena postura: Medlineplus en español.

<https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.HTML> Programas de ejercicios.

<http://www.sermef-ejercicios.org> La escuela de espalda. Escola galega de saúde para

