

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

