



**IRSST**  
Instituto Regional  
de Seguridad y Salud  
en el Trabajo



# **PROGRAMA FORMATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN MIEMBRO SUPERIOR Y DISFUNCIONES MUSCULARES EN MÚSICOS**



**Comunidad  
de Madrid**

# DESTINADO A MÚSICOS

**Modalidad:** PRESENCIAL.

**Lugar:** en el centro de trabajo.

**Fecha y horario:** durante los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2024.

**Duración:** Dos sesiones: la primera de 5 horas y la segunda de 3 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.
- Grupos reducidos.
- Formación GRATUITA.

**ENLACE DE INSCRIPCIÓN:** <https://forms.office.com/e/eVag27F7K8>

# CONTENIDO

## FORMACIÓN INICIAL (5 HORAS)

1. Conocimiento 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.
5. Estrategias prácticas y preventivas a través del ejercicio.

## FORMACIÓN DE REFUERZO (3 HORAS)

1. Introducción: Resumen de la formación inicial.
2. Mesa redonda: Análisis de las actividades prácticas realizadas, dificultades y resolución de dudas prácticas.
3. Realización de los programas de ejercicios para corregir y facilitar adaptaciones.
4. Sensibilización.

