

## PROGRAMA ESCUELA DE ESPALDA

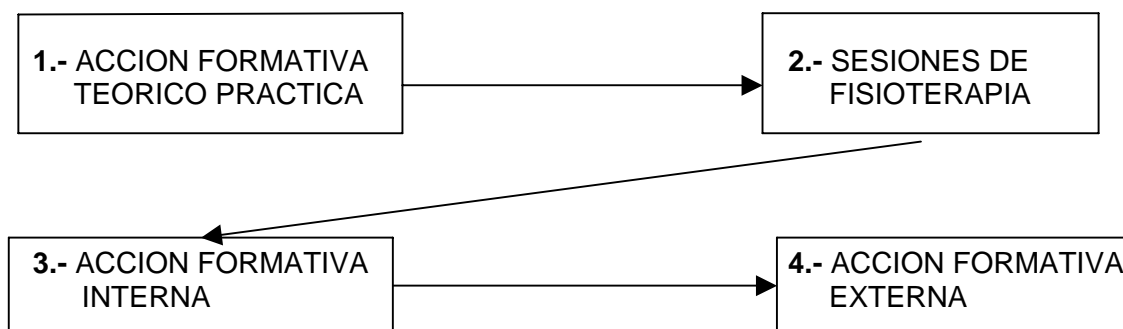
El dolor de espalda es una patología muy frecuente en la población en general: se estima que el 80% de las personas sufren algún episodio de este tipo a lo largo de su vida laboral. Nuestra estadística interna no difiere de las estimaciones generales; las dolencias y lesiones relacionadas con la espalda tienen un impacto negativo importante en nuestra salud, y por tanto, en nuestra calidad de vida y facultades para realizar el trabajo.

La **ESCUELA DE ESPALDA** pretende ser un programa estructurado cuyo objetivo es modificar las conductas perjudiciales e incrementar la capacidad funcional de las personas para su actividad habitual; es un programa de educación y habilidades sobre la propia persona y su entorno, que incluye ejercicios y contenidos que se impartirán en grupo. Se basan en la idea de que una correcta educación de la persona sobre su espalda y el entorno en que se desarrolla su actividad puede prevenir o reducir futuros episodios de dolor y lesiones. Se pretende, por tanto, que la persona adopte hábitos saludables, conozca su entorno más allá de la mera información y se implique en su propia salud y recuperación.

Consiguientemente, los objetivos del programa son los siguientes:

- 1.- Mejorar los hábitos higiénico-posturales en el trabajo y la vida cotidiana.**
- 2.- Prevenir las lesiones músculo-esqueléticas de la espalda mediante el entrenamiento en habilidades y ejercicios.**

Para ello hemos desarrollado una metodología estructurada en sesiones teórico-prácticas, impartida por equipos multidisciplinares y que seguirá el siguiente itinerario formativo:



**1.- ACCION FORMATIVA TEORICO-PRACTICA:** dirigida a conocer la anatomía y biomecánica de la espalda. En la parte práctica, un fisioterapeuta realizará demostraciones de movimientos posturales adecuados y tablas de ejercicios destinadas a fortalecer la espalda.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

## **PROGRAMA ESCUELA DE ESPALDA**

**2.- SESIONES DE FISIOTERAPIA:** las personas que hayan participado en la acción formativa anterior tendrán la oportunidad de asistir a seis sesiones de fisioterapia que comprenderá las siguientes acciones:

- Valoración inicial.
- Ejercicios especializados y controlados para mejorar la potencia y corregir posturas inadecuadas.
- Terapia manual.
- Sesiones de infrarrojos.

Son requisitos imprescindibles para asistir a estas sesiones de fisioterapia:

- Haber participado previamente en la acción formativa inicial.
- Comprometerse en la realización del programa completo de fisioterapia que consta de seis sesiones.

**3.- ACCION FORMATIVA INTERNA:** se trata de un curso de formación con una primera parte recordatorio de las materias vistas en el curso de inicio del programa y una segunda más especializada referente a tareas habituales en el ejercicio del trabajo asistencial y las posturas y movimientos adecuados para llevarlas a cabo de manera segura.

**4.- ACCION FORMATIVA EXTERNA:** curso especializado en tareas asistenciales y movilización de pacientes dependientes.

Periodicamente se programarán las acciones formativas de la Escuela de Espalda para que puedan participar el mayor número posible de personas del Centro.

Informaremos puntualmente de las convocatorias y desarrollo de todas estas actividades.

Gracias por vuestra colaboración,