

**TITULO:** ESCUELA DE ESPALDA

**AUTORES:** Rosa Buela, Imanol Solana y Antonio Ferrón

**INSTITUCIÓN:** Instituto Foral de Asistencia Social de Vizcaya

**INTRODUCCIÓN:** Tras el establecimiento del Servicio de prevención con su correspondiente Unidad de Salud Laboral, y la finalización de la Evaluación de riesgos, comenzamos a constatar tanto en consulta ordinaria como en los reconocimientos médicos, que las espaldas de nuestros trabajadores/as se encontraban en una situación de deterioro preocupante. Pudimos comprobar también que la causa de esto era además del trabajo que desempeñan, la falta de información en lo referente a la biomecánica de la espalda y mecanismos que posibilitaban o prevenían la lesión.

Por lo que, en vista de esto, decidimos impulsar la creación de una escuela permanente de espalda que diera cobertura a todos los trabajadores del Instituto a fin de impartirles los conocimientos suficientes que les pusieran en guardia frente a la lesión por un lado, y por el otro, y en caso de estar ya lesionados, suministrarles una serie de conocimientos y herramientas que les ayudaran a mejorar su situación.

### **MÉTODOS:**

#### ➤ Parte Teórica

- Anatomía básica.
- Lesión, biomecánica.
- Etapas de prevención.
- Conductas de autocuidado.
- Tests individuales.

#### ➤ Parte Práctica

- Ejercicios de movilidad, estiramientos y potenciación de las diferentes zonas de la columna.
- Masaje y automasaje.
- Auriculoterapia y reflexología podal básica.
- Sesiones de relajación.

### **MATERIAL:**

- Presentación en power- point.
- Cámara de vídeo digital para realización de los test y aprendizaje.
- Proyector de transparencias.
- Colchonetas de poliuretano.
- Libreto elaborado en el S. de Prevención con fotos a todo color.
- Material fotocopiado.

### **RESULTADOS:**

Creemos que todavía es pronto para observar resultados, ya que la escuela lleva funcionando poco más de un año. Pero lo que sí hemos podido constatar a tenor de los cuestionarios de evaluación, es que hemos conseguido un alto nivel de satisfacción en los participantes en la escuela