

El Hospital de Denia pone en marcha una Escuela de Espalda

A través de los cursos se ofrece a los asistentes los conocimientos y habilidades necesarias para alcanzar y mantener un óptimo estado de salud de su espalda, evitando la aparición de nuevos episodios dolorosos.

Las patologías más comunes son la lumbar y cervical y afectan principalmente a mujeres de entre 50 y 60 años. El dolor lumbar es uno de los procesos que ocasionan más consultas en el sistema sanitario español.



La escuela de espalda, es un programa que se desarrolla por primera vez en el departamento de salud de Denia. El programa se enmarca dentro del plan de promoción de la salud del departamento y surge como iniciativa de los profesionales sanitarios del servicio de rehabilitación del hospital de Denia.

Su objetivo es desarrollar y fortalecer los conocimientos y herramientas necesarias para que la población mantenga estilos de vida saludables. Se ha demostrado que la información clara, fiable y actualizada puede disminuir el riesgo de padecer dolencias de la espalda, e incluso disminuir la incapacidad asociada a ellas y acelerar su recuperación.

La escuela de espalda es un programa de educación sanitaria para prever y reducir el riesgo de padecer dolores crónicos de espalda, y mejorar la movilidad y autonomía de los enfermos. Se desarrolla en cinco jornadas: una sesión teórica, donde se habla de la anatomía y los consejos posturales, y cuatro sesiones prácticas, donde se aprenden los ejercicios que el paciente debe hacer en el domicilio.

Facultativos especializados en rehabilitación, facilitan información sobre diferentes aspectos relacionados con la patología vertebral: anatomía y conocimientos sobre el funcionamiento de la espalda, normas de higiene postural y estrategias del manejo del dolor.

Fisioterapeutas, ofrecen entrenamientos precisos para adquirir ciertos hábitos posturales, además entregan un programa específico de ejercicios de columna, destinado a conseguir un mejor estado funcional y un estilo de vida más saludable para el paciente.