

# TALLER

## ESCUELA DE ESPALDA *ONLINE*



Para prevenir el dolor de espalda,

# ¡ACTÍVATE!

## LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) suponen actualmente en España el 38% de las bajas de origen laboral y, de ellos, el 39% afectan a la espalda (INSHT).

De la población trabajadora con dolor de espalda, un 45% tienen dolor en la zona lumbar y un 34% en la cervical.

Para que un programa de prevención del dolor de espalda sea efectivo, se deben incluir sesiones presenciales, incluyendo en ellas información sobre los mecanismos del dolor, pautas de higiene postural y ejercicios activos (consenso científico del *Programe Europe CostB13*).

Existe también evidencia científica que la escuela de espalda es una buena estrategia para disminuir la recurrencia del absentismo laboral.



## ESCUELA DE ESPALDA

El objetivo general de la Escuela de Espalda, en el contexto laboral, es el de prevenir la patología raquídea haciendo que el trabajador adopte un rol activo.

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Son formaciones en modalidad online emitidas en directo, eminentemente prácticas y reforzadas por los conceptos teóricos necesarios.

Se realizan en una única jornada y tienen una duración de 1,5 h. El programa y los ejercicios se personalizan y adaptan dependiendo del sector de actividad. Se debe tener en cuenta que son sesiones de sensibilización para trabajadores, no son formaciones específicas del puesto de trabajo del ámbito de la prevención de riesgos laborales. La escuela de espalda de MC MUTUAL no tiene por objetivo formar a toda la plantilla de la empresa. Las sesiones son voluntarias y están enmarcadas dentro de las estrategias de promoción de la salud de las empresas.

En líneas generales, se abordarán los siguientes aspectos:

- **FACTORES DE RIESGO**

Para poder adoptar un rol activo en la propia prevención de los TME se deben conocer cuáles son los factores de riesgo laboral y personal, así como la anatomía y biomecánica básica de la columna vertebral.

- **HIGIENE POSTURAL**

Se realizan ejercicios para que cada persona pueda tomar conciencia de su postura y tener las claves para mejorarla.

- **ERGONOMÍA**

Se hace un repaso de las indicaciones y recomendaciones ergonómicas básicas del puesto de trabajo.

- **EJERCICIOS**

Una musculatura potente, equilibrada y bien coordinada mejora la estabilidad y el funcionamiento de la espalda, mejorando la movilidad y disminuyendo el riesgo de lesión. En las sesiones se enseñan y practican ejercicios tanto para realizar durante la jornada laboral como en casa o en el gimnasio.

## ¿CUÁNTAS PERSONAS PUEDEN ASISTIR?

No existe limitación en el número de asistentes.

## REQUISITOS NECESARIOS

- Ordenador, tableta o móvil con conexión a internet.
- Una silla.
- Ropa cómoda, que permita libertad de movimientos.
- Espacio amplio y una toalla, o esterilla si se dispone de ella, para realizar los ejercicios de suelo. Este espacio puede ser habilitado en la propia empresa, o fuera de la empresa si el trabajador realiza teletrabajo.

No te des  
la espalda  
**¡CUÍDATELA!**





MUTUA COLABORADORA  
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

**NÚMERO 1**

24 horas de atención  
**900 300 144**  
[www.mc-mutual.com](http://www.mc-mutual.com)

