



ORIGEN

DIAGNÓSTICO & TRAUMATOLOGÍA

ESCUELA DE
ESPALDA

PROGRAMA DE ESCOLIOSIS



ESCUELA DE ESPALDA PARA PACIENTES CON ESCOLIOSIS O DESVIACIONES DE RAQUIS

¿QUÉ ES LA ESCUELA DE ESPALDA?

La Escuela de espalda es un **programa de atención sanitaria** en la que se enseñan habilidades basadas en la prevención y tratamiento del daño y la deformidad en espalda. Va dirigido a **pacientes de edad infantil o juvenil**, con sospecha clínica de deformidad incipientes o evidentes de espalda, que pueden asociar dolor; así como a aquellos colectivos que tienen predisposición a padecerla.

¿QUÉ ES LA ESCOLIOSIS?

La escoliosis es una deformidad tridimensional de la columna vertebral. Su etiología es multifactorial y la más frecuente es la considerada idiopática juvenil y del adolescente que aparece hasta en un 2-3 % de niños y adolescentes sanos. Otros tipos menos frecuentes son las de aparición en edad infantil, de etiología neuromuscular o asociadas a otros síndromes o patologías.

¿CÓMO SE TRATA?

En todos los casos de sospecha de escoliosis es primordial realizar una primera valoración médica por el médico rehabilitador.

Se realizará una clasificación inicial en función de los factores de riesgo, deformidad aparente, mediciones de la deformidad real y es posible que se necesite solicita una primera prueba de imagen (radiografía completa de espalda) para considerar su severidad y riesgo de progresión. En la mayoría de los casos, se precisarán de revisiones médicas y/o radiológicas periódicas.

El tratamiento depende del grado de severidad:

- 1) Pacientes con actitud escoliótica postural:** son aquellos pacientes que no tienen una escoliosis per se, pero sí molestias de espalda o asimetrías aparentes secundarias a malas posturas, pero no han desarrollado una escoliosis franca. En estos casos, la prevención y el ejercicio físico es clave para evitar futuros dolores de espalda y favorecer el riesgo de aparición de desviaciones posturales.
- 2) Pacientes con escoliosis leve:** Aquella que va desde los 10° a los 20°, generalmente se trata de escoliosis más tempranas y flexibles en las que la base del tratamiento conservador es la correcta postura y el ejercicio físico. Suelen necesitar revisiones periódicas con el médico rehabilitador con el fin de constatar el desarrollo óptimo de la columna vertebral y la progresión.
- 3) Paciente con escoliosis moderada progresiva:** Son aquellas escoliosis de entre 30° y 40°. En estos casos, aparece una deformidad evidente y se observa mayor rigidez. Muchos de estos casos precisan de tratamiento añadido con corsé y el ejercicio de espalda de base para mantener más flexibles las estructuras vertebrales. Precisan seguimiento médico más estrecho para controlar la tendencia progresiva y en algunos casos, precisarán además de valoración por un traumatólogo especializado en columna ante la posibilidad de corrección quirúrgica si evoluciona desfavorablemente.
- 4) Pacientes con escoliosis severa que probablemente precisen o han necesitado cirugía correctora:** Son aquellas escoliosis de más de 45°, cuya deformidad puede afectar a otros órganos torácicos o abdominales, que condicionan una deformidad importante y suelen progresar en exceso precisando en el momento óptimo una cirugía correctora. En estos casos, el ejercicio es importante tanto antes como tras la cirugía. Además de intentar mantener la flexibilidad residual de las estructuras de la columna, se trabajará también la rehabilitación respiratoria para conseguir una mejor funcionalidad cardio- respiratoria. Todo ello favorece una recuperación mejor tras la cirugía y una mejor calidad de vida de este tipo de pacientes complejos.

EL PROGRAMA DE ESCUELA DE ESPALDA PARA PACIENTES CON DEFORMIDAD DE RAQUIS/ ESCOLIOSIS

El programa se imparte en nuestro centro Origen, Diagnóstico y Traumatología.

Dirigido a **pacientes entre 10-16 años** con sospecha de escoliosis o confirmación de la misma.

Inicialmente se realizará una **valoración individual** por parte de un médico rehabilitador especializado, en la que se evaluará de forma integral la estática y existencia de desviaciones, las características osteoarticulares y musculares de cada paciente.

Se realizará por **grupos reducidos** de 3 o 4 pacientes.

Se realizarán **1 o 2 clases semanales de 45 minutos de duración**, que constan de una breve parte teórica inicial, basada en la información, educación y explicación de conceptos sobre anatomía y funcionalidad de la columna vertebral; y otra principalmente práctica basada en ejercicios específicos.

Se establecerán **diferentes grupos de tratamiento** en función de las características, localización y severidad de la patología escoliótica antes descritas.

- En las **escoliosis confirmadas y progresivas**, especialmente en las moderadas y severas, se recomienda iniciar una pauta inicial más intensiva de ejercicios específicos de espalda de 2 terapias grupales semanales durante 3 meses, con el fin de establecer una rutina de ejercicio.

- En las **actitudes escolióticas o leves poco progresivas**, la pauta de ejercicio inicial puede ser menos intensiva pero igualmente se recomienda su mantenimiento posterior especialmente hasta la finalización del período de crecimiento, estableciendo una rutina de al menos 4 días a la semana, tanto domiciliariamente como complementándolos con clases grupales si lo precisan.

Se ha demostrado que este tipo de terapias grupales a demás es una buena fuente de autoestima, de socialización y de mejora del estado emocional de forma global (reduce el estrés, la ansiedad...). En conjunto, contribuye a **mejorar la calidad de vida** y a tener una percepción más atenuada del dolor e incapacidad.

En cualquier momento de su evolución, y si el paciente lo necesita, podrá ser **reevaluado por el médico rehabilitador** e incluso precisar alguna sesión individual de fisioterapia.

PARTE TEÓRICA (pueden venir acompañados de un familiar/tutor)

- Repaso anatómico, biomecánico y fisiopatológico de la columna vertebral para ayudar a comprender mejor cómo funciona nuestra espalda.
- Identificar los riesgos ergonómicos a los que está expuesto el paciente en su entorno laboral, doméstico y de ocio y tiempo libre.
- Las diferentes pautas de higiene postural para disminuir los riesgos identificados.
- Educación sobre hábitos saludables para la promoción de la salud global de la espalda: alimentación saludable, ejercicio físico regular, técnicas de relajación para control del estrés, tiempo de descanso adecuado, entre otros.

PARTE PRÁCTICA

- Ejercicios de calentamiento inicial.
- Ejercicios específicos de fisioterapia respiratoria y control postural.
- Ejercicios de flexibilización y potenciación muscular.
- Ejercicios de estiramiento y enfriamiento.

QUÉ VENTAJAS OFRECEMOS

Desde Origen Diagnóstico y Traumatología pretendemos que la **atención de nuestros pacientes sea rápida, eficaz y, sobre todo, de calidad**. Por ello, contamos con un amplio equipo de profesionales que garantizarán una atención óptima de nuestros pacientes.

El programa está dirigido por un **médico especialista en Rehabilitación**, quien podrá realizar una primera valoración de los pacientes que lo necesiten.

El programa de **Escuela de Espalda será impartido por nuestros fisioterapeutas**, especializados en dolor, terapia manual, terapia de movimiento y ejercicio terapéutico específico y adaptado.

Igualmente, la **comunicación entre el equipo de fisioterapia y médico rehabilitador es continua** de tal manera que si algún paciente lo necesita, podrá ser revisado en consulta ante cualquier reaparición de dolor o duda en su evolución clínica.

Igualmente, en nuestro centro disponemos de todas las **pruebas complementarias de imagen y otras pruebas específicas** que puedan ser solicitadas por nuestros profesionales, las cuales se le podrán realizar el mismo día de consulta o de forma muy preferente en los días posteriores, ahorrándose largas listas de espera.

CONSULTA DE VALORACIÓN INICIAL POR UN REHABILITADOR

50€

Incluye radiografía diagnóstica en caso de ser necesario

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS CON UN FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO 1 sesión semanal de 45 minutos

Grupos reducidos (máximo 4 personas)

90€ / mes

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS CON UN FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO 2 sesiones semanales de 45 minutos

Grupos reducidos (máximo 4 personas)

160€ / mes

Incluye valoración mensual individualizada por parte de un médico rehabilitador ante cualquier reaparición de dolor o duda en la evolución clínica



ORIGEN

DIAGNÓSTICO & TRAUMATOLOGÍA

C/ Paulina Harriet, N°4 y 6. 47006 Valladolid

983 330 251

admision@origensalud.com

www.origensalud.com