



ORIGEN

DIAGNÓSTICO & TRAUMATOLOGÍA

ESCUELA DE  
**ESPALDA**

**PACIENTES CON DOLOR**





# ESCUELA DE ESPALDA

## ¿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 en la espalda. Va dirigido a **personas con o sin patología específica de espalda, pero con clínica dolorosa** y a aquellos colectivos que tienen predisposición a padecerla.

## ¿QUÉ BENEFICIOS OFRECE?

Por un lado, se permite al paciente **conocer cómo y por qué se puede producir un daño**, o qué justifica nuestro dolor, mediante una explicación general de la anatomía y las funciones de la columna vertebral. Esto permite a su vez concienciarnos sobre la importancia de la higiene postural, así como de las **medidas que debemos adoptar para prevenir** futuras lesiones.

La **terapia basada en el ejercicio físico** permite aumentar la flexibilidad de nuestra columna vertebral eje sobre el que se sustentan el resto de articulaciones principales de nuestro cuerpo. Por otro lado, promueve mejorar la elasticidad de las estructuras ligamentosas, tendinosas y musculares, lo que mejora la movilidad global e indirectamente la postura y el equilibrio. Todo ello **mejora de forma global el tono, la fuerza y la resistencia muscular**; de tal manera que indirectamente, aumenta la resistencia cardiorrespiratoria y la resistencia a la fatiga.

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.

## ¿QUÉ ES EL DOLOR DE ESPALDA?

Se define como **dolor de espalda al dolor de la parte posterior del tronco**, del occipucio al sacro. También incluye los procesos dolorosos localizados en zonas cuya inervación corresponde a las raíces o nervios raquídeos.

Se puede definir como “una **experiencia sensorial y emocional desagradable** asociada con, o parecida a la asociada con, daño tisular real o potencial”.

El dolor es siempre una experiencia personal que está influenciada en diversos grados por factores biológicos, psicológicos y sociales. Aunque el dolor por lo general cumple una función adaptativa, puede tener **efectos adversos sobre la función y el bienestar** social y psicológico.

## ¿ES UN SÍNTOMA FRECUENTE?

El dolor de espalda constituye, por orden de frecuencia, el **primer problema de salud crónico en España**. Aproximadamente **entre el 60-80% de la población general experimentará dolor de espalda** en algún momento de su vida. Cerca del 15% de la población consulta cada año por este síntoma en algún servicio de atención médica.

Por frecuencia de afectación el dolor se suele localizar **principalmente a nivel lumbar** (70%), aunque también hay un porcentaje de paciente con **dolor cervical** (25%) y dorsal.

- **El dolor lumbar supone la primera causa de limitación de actividad física** en adultos menores de 45 años, y es una de las principales causas de absentismo laboral. La lumbalgia en la población española es el segundo problema de salud crónico.
- **El dolor cervical** tiene una incidencia anual oscila entre el 10,4% y el 21,3%. En España es la **cuarta causa más frecuente de incapacidad laboral** temporal.
- **El dolor dorsal** de tipo mecánico es habitualmente secundario a **sobreesfuerzos o una deficiente higiene postural**. La dorsalgia es menos frecuente que el dolor en región cervical y lumbar, pero es frecuente que exista juntamente con éstos.

## ¿QUÉ PRONÓSTICO TIENE?

El dolor de espalda es una **afección generalmente benigna y autolimitada**, de compleja etiopatogenia, en la que desempeñan un importante papel los factores emocionales y sociales. Por lo general, **el pronóstico del dolor de espalda** en general y del lumbar de forma más específica **es bueno**:

- El **70-90%** de los paciente con dolor agudo mejora en 7 semanas.
- Solo el **5-10 %** de casos de los pacientes con dolor inicial **desarrollan dolor crónico**.

No obstante, se conoce que **la posibilidad de recurrencias es bastante frecuente**: hasta el 70% de los casos en un periodo de 12 meses.

No es posible predecir si una persona va a tener dolor de espalda en algún momento de su vida o si este se cronificará; pero se conocen ciertos **factores de riesgo** que lo favorecen y otros factores protectores de mala evolución. Nuestros profesionales le informarán de los mismos y ayudarán mediante la terapia de Escuela de Espalda para intentar corregir y prevenirlos.

Los expertos recomiendan como **primera opción terapéutica** la educación y el ejercicio terapéutico específico de espalda como el tratamiento de primera línea en el dolor de espalda.

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA DE ESCUELA DE ESPALDA?

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

Inicialmente se realizará una **valoración inicial 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 del complejo.

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 y otra principalmente práctica basada en ejercicios específicos, en las que se enseñarán los siguientes conceptos:

### PARTE TEÓRICA

- 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 sobretodo, 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 con clínica de dolor y/o patología específica de espalda.

El programa de **Escuela de Espalda será impartido por nuestros fisioterapeutas**, especializados en dolor de raquis, 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](http://www.origensalud.com)**