

10/08/2017

Más de 1.800 personas al año acuden a la Escuela de la Espalda del hospital de Gandia

- Consiste en clases teóricas y ejercicios prácticos para enseñar a los pacientes a cuidar su espalda y hombros y paliar el dolor
- Los pacientes que acuden son derivados por rehabilitadores, traumatólogos, reumatólogos o médicos de familia

La Escuela de la Espalda que organiza el servicio de Rehabilitación del hospital Francesc de Borja de Gandia se consolida y son ya más de 1.800 pacientes los que cada año se benefician de sus sesiones.

Se trata de un programa de clases teóricas impartidas por un médico rehabilitador centradas en enseñar a los pacientes a cuidar su espalda.

La escuela se organiza en cuatro líneas según el tipo de dolencia: cervical, lumbar, hombro e infanto-juvenil, con entre una y dos sesiones al mes cada una.

El principal criterio para ser incluido en estos programas es padecer lumbalgias en las que se haya descartado malignidad y haber sido derivado por médicos especialistas en el aparato locomotor, ya sean rehabilitadores, reumatólogos o traumatólogos, o bien por el médico de familia.

“La Escuela de la Espalda supone una medida terapéutica avalada científicamente con el fin de que los pacientes crónicos conozcan su espalda y aprendan a cuidarla mediante una serie de normas ergonómicas”, explica la doctora Rosa Muñoz, jefa de servicio de Rehabilitación del hospital de Gandia.

Estas medidas son especialmente importantes en casos de artrosis, en los que es necesario realizar ejercicio físico constantemente.

En este sentido, desde el servicio de Rehabilitación alertan de los problemas posturales al sentarse, coger peso, conducir o realizar otras tareas domésticas como planchar.

Una de las principales recomendaciones es realizar deporte. La natación, el Pilates, el Tai-chi y el Yoga son las prácticas especialmente recomendadas para paliar el dolor de espalda.

Hay que destacar que los ejercicios que se aprenden en la Escuela de la Espalda no sustituyen a otros tratamientos como la medicación o el intervencionismo, sino que los complementan.

Una vez impartida la charla, los pacientes acuden al gimnasio, donde, bajo la supervisión de un fisioterapeuta, aprenden ejercicios y se refuerzan las normas ergonómicas.

“Es importante que desde pequeños aprendamos medidas como sentarnos bien para evitar los dolores de espalda; se trata de una cuestión de educación postural y de prevención para que no nos acordemos de la espalda una vez ya tenemos el dolor”, añade la doctora Rosa Muñoz.

En cuanto a recomendaciones propias de esta temporada estival, desde el servicio de Rehabilitación aconsejan dedicar más tiempo a caminar por la playa y nadar en el mar, y menos a estar tumbado en la arena o en la hamaca, o simplemente introducir el cuerpo en el agua hasta la altura del ombligo y mover las piernas.

