

EBT. UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

RAZÓN: Proyectos Prevención laboral / Responsabilidad Social Corporativa

Patricia Ramírez Domínguez
Gerente.
Instituto Corpore Sano. S.L.



CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

Datos proyecto: Programa de prevención del daño dorso-lumbar: ESCUELA DE EJERCICIO PARA LA COLUMNA VERTEBRAL (EECV)

Participantes: 15- 20 personas.

Profesorado: Licenciados previamente formados en nuestro método de enseñanza con el equipo multidisciplinar.

ANTECEDENTES DEL MÉTODO DE TRABAJO:

La EECV surge como actividad formativa enmarcada dentro del Secretariado de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Almería (UAL), demandada por la consideración de que el dolor de espalda es la patología más abundante en menores de 50 años, y la tercera en los mayores de esta edad, en cuanto a **su incidencia en el entorno laboral** de la Universidad.

Ésta era una de las patologías laborales con mayor presencia en la UAL como consecuencia de sobreesfuerzos, sobrecarga mecánica (con especial incidencia en el personal de oficios), posturas forzadas e, incluso, exceso de carga muscular estática (mantenimiento de posturas incorrectas durante periodos excesivos de tiempo, por ejemplo: puestos de trabajo sedentes y con pantallas de visualización de datos).

e-mail: info@corporesanum.com
web: www.corporesanum.com

T. 657 852 884
C/ La Vega, nº41-3º C
Almería - 04007
C.I.F: B 04615100

El tiempo que se permanece en posición sedente unido a una inadecuada condición física, suele acortar en el psoas y el resto de flexores de cadera, debilitando, además la zona lumbar.

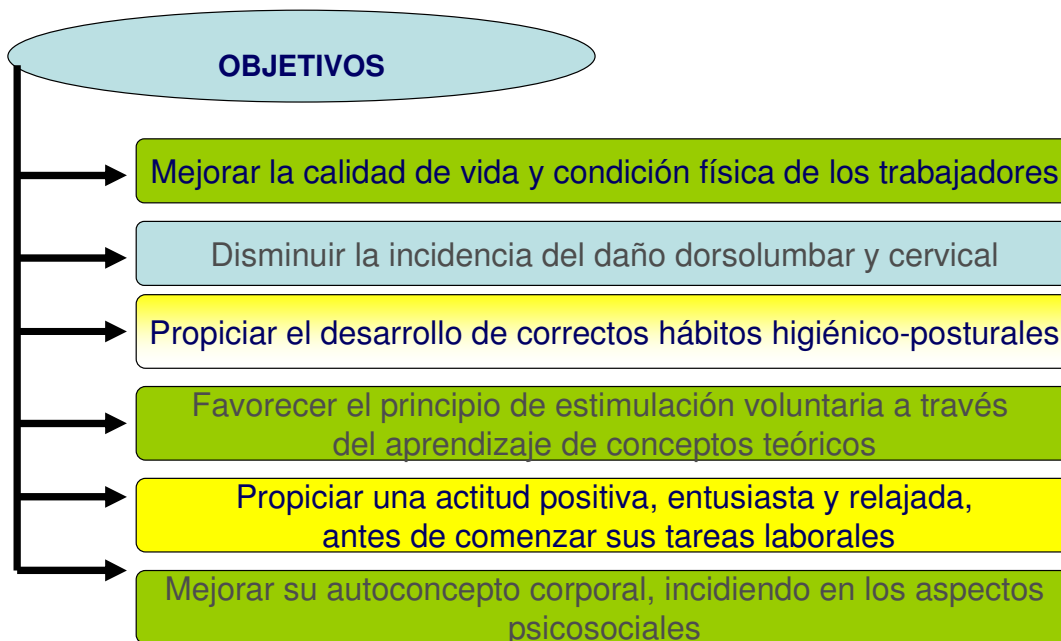
Éstos, entre otros, son los motivos por los que, especialmente “las lumbalgias” han creado un problema de gran importancia para todos los trabajadores, **afectando de forma considerable a la economía de la empresa** reflejándose en un importante porcentaje del producto interior bruto de cada país

Las dolencias de espalda, siguen aumentando a un ritmo muy superior al resto de los motivos que originan baja laboral. Creemos que los tratamientos que tradicionalmente se prescriben a los pacientes con estas dolencias no han sido los más adecuados. Ya empiezan a desarrollarse estudios que demuestran que es necesario mantener activa la musculatura afectada, evitando así el reposo prolongado.

Nuestra escuela desarrollada como actividad de prevención de riesgos laborales y formación es ofertada al PAS y PDI de la Universidad de Almería (al inicio de su jornada de trabajo), consiguiendo unos resultados óptimos en relación con sus problemas de columna vertebral y tratamiento del estrés.

Esta experiencia piloto que se inició en la universidad de Almería, ha dado lugar a un modelo de trabajo e investigación del que se están obteniendo excelentes resultados producto de aplicarlo en otras empresas e instituciones.

OBJETIVOS DEL MÉTODO DE TRABAJO:



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO / PROTOCOLO:

- FASE PREVIA: (ESTUDIO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS)

- SPINAL MOUSE.
- TANITA
- Cuestionario creado para el estudio.
- Disposición sagital del raquis.
- Índice de masa corporal.

- FASE DE DESARROLLO:

○ **PROTOCOLO DE 24 SESIONES**

- Introducción a los problemas osteomusculares.
 - Importancia actual de los trastornos músculo-esqueléticos.
 - Incidencia y prevalencia del dolor de espalda.
- Bases teóricas del sistema osteomuscular.
 - Anatomía de la columna vertebral.
 - Biomecánica de la columna vertebral.
 - Causas y factores de riesgo del dolor de espalda.

- Nociones básicas sobre ergonomía.
 - Manipulación de cargas.
 - Trabajo en la posición de sentado y trabajo con pantalla de visualización de datos.

- Programa de entrenamiento muscular.
 - **Movilidad articular** de las principales articulaciones, especialmente aquellas que afectan a la columna vertebral.
 - **Extensibilidad muscular** de los principales músculos del cuerpo, haciendo especial hincapié en los músculos adyacentes de la columna vertebral.
 - **Fortalecimiento muscular** de la espalda, abdominales, músculos extensores de cadera y musculatura de los miembros superiores e inferiores, mediante ejercicios de autocargas, progresando y aumentando la intensidad en función de las características y evolución de cada usuario.
 - **Ejercicios higiénico-preventivos** que mejoren el control postural favoreciendo hábitos saludables relacionados con las diferentes posturas de la vida cotidiana.
 - Técnicas de **respiración, relajación, masajes y soltura muscular**.
 - Tareas que propicien un conocimiento de los aspectos que inciden en el **esquema corporal**.

- **FASE EVALUACIÓN RESULTADOS: (mediciones anteriores)**

- Material facilitado **al alumno/a**.
 - **Dvd con sesión de espalda** y protocolo enseñado
 - Sesión con **adaptaciones individualizadas**.
 - **Informes** de las mediciones realizadas

- Material facilitado **empresa**.
 - **Informe salud** de columna vertebral y morfotipos raquídeos de sus empleados.
 - **Informe** de **índice de masa corporal**. Indicación de hábitos saludables para sus empleados.
 - **Informe satisfacción y beneficios** del programa.

Metodología de trabajo.

En estas sesiones se utilizará un enfoque que persiga la **emancipación del usuario**, es decir, se buscará que los usuarios alcancen cierto grado de autonomía en la práctica físico-deportiva. Para ello partiremos con un modelo de enseñanza directivo para ir pasando de forma progresiva a un modelo más abierto, flexible y de indagación.

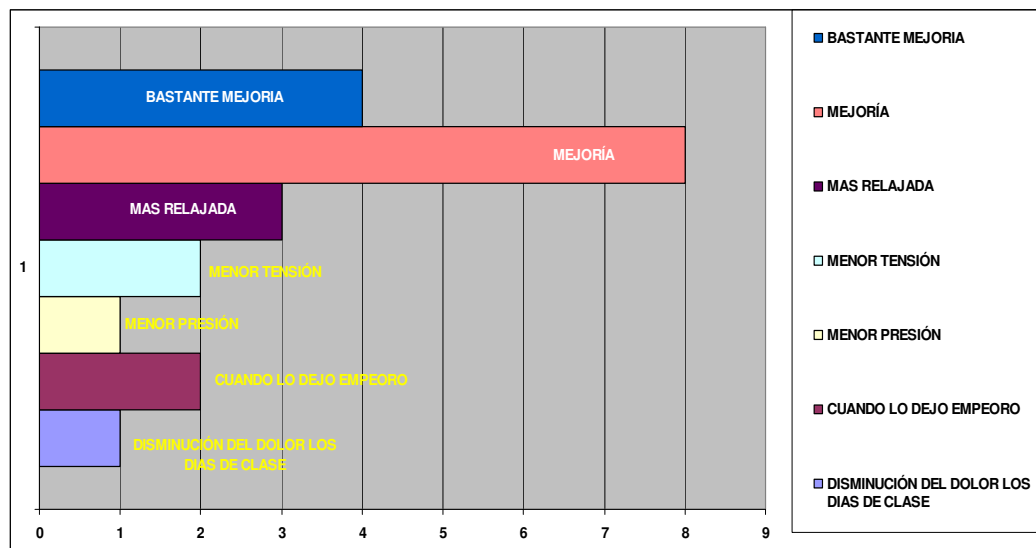
Además se trabajará de forma **individualizada** adaptando las tareas a cada uno de los participantes, para lo cual partiremos del estudio de las características, necesidades e intereses del mismo, utilizando para ello diversos instrumentos de recogida de datos como cuestionarios, mediciones y pruebas complementarias.

Por último mencionar que para cumplir con los objetivos previstos, se tendrá especial cuidado con el **clima del aula**, de tal forma que propicie conductas relajantes que posibiliten la liberación de tensiones, estrés y una amplia comprensión de los contenidos desarrollados.

Para facilitar el aprendizaje de nuestros alumnos estructuramos el trimestre en **cuatro períodos** cuya duración irá en función de la evolución del usuario:

1. Fase de Toma de Contacto.
2. Fase de Conocimiento.
3. Fase de Adaptación.
4. Fase de Consolidación.

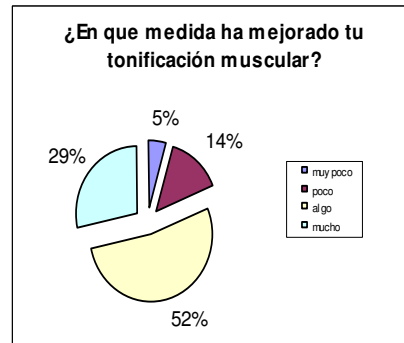
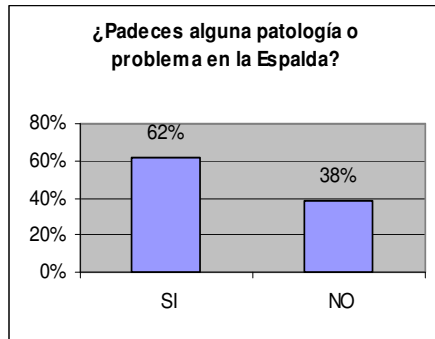
BENEFICIOS:



Estudio de investigación "beneficios del programa de escuela de espalda de la ual". 24 sesiones.

El 81% de los alumnos/as reconocen que han mejorado su condición física general

Un 95% han aprendido a realizar las tareas por si mismos



- Un **43%** de los participantes aseguran, que les ha **influido muy positivamente en las actividades realizadas en su puesto de trabajo**
- Un **47%** piensan que han mejorado de forma considerable **sus actitudes físicas para desempeñar su labor**
- Un **62%** de los trabajadores/as **obtienen mucho beneficio psíquico**, para comenzar su jornada laboral

- La gran mayoría de los alumnos/as piensan que su tonificación muscular ha aumentado

Obtendrá beneficios en salud de sus trabajadores, además de distinguirse con un programa pionero que repercutirá, asimismo en su nivel económico y social.