



ESCUELA DE ESPALDA DE IBERMUTUAMUR

La **Escuela de Espalda** constituye una forma de educación y entrenamiento que enseña los cuidados y los mecanismos corporales de protección, con objeto de que el paciente con patología vertebral dolorosa reanude precozmente su actividad laboral habitual, evite nuevos episodios dolorosos y disminuya el riesgo de incapacidad.



SERVICIOS INTEGRALES
DE ATENCIÓN SANITARIA LABORAL



¿Por qué nos duele la espalda?



- Por el mal uso que hacemos de ella,
- Por el pobre estado funcional de las diversas estructuras que sustentan la columna,
- Por las posturas inadecuadas y forzadas que adoptamos en las diferentes actividades de la vida diaria.

i Línea Asistencial 24h
900 50 60 70
Urgencias desde el extranjero: +34 91 745 15 50

Atención al Cliente
902 010 777
www.ibermutuamur.es



ibermutuamur

Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social nº 274

CORPORACIÓN mutua

Entidad mancomunada de M.A.T.E.P.S.S. nº68

¿Por qué nos duele la espalda?

Unidad de Atención
Integral a la Espalda



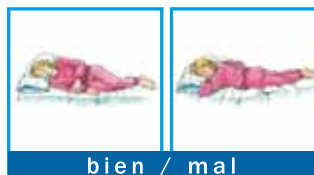
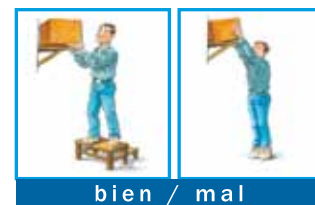
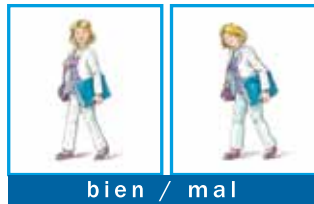
ibermutuamur

CORPORACIÓN mutua

Unidad de Atención Integral a la Espalda

¿Cómo lo podemos evitar?

- Adoptando posturas correctas y no forzadas.
- Evitando la manipulación de cargas pesadas y las vibraciones corporales por vehículos y máquinas.
- Manteniendo un buen nivel funcional mediante la realización de una actividad física regular, que incluya ejercicios para reforzar la musculatura abdominal y de la espalda.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Trabajos con flexión y/o rotación del tronco
- Trabajos físicos intensos
- Vibraciones corporales por vehículos y máquinas
- Tabaquismo
- Posturas forzadas mantenidas
- Debilidad de la musculatura abdominal y de la espalda
- Factores psicosociales.

