



## 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.



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 274

### ¿Por qué nos duele la espalda?

Unidad de Atención Integral a la Espalda



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 274



- 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.

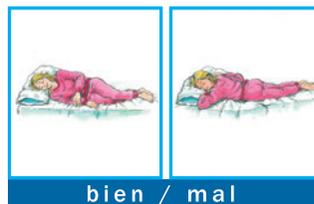
### ¿Por qué nos duele la espalda?

Unidad de Atención Integral a la Espalda

# 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.

