

¿Qué es la Escuela de la Espalda?

Es un **programa de educación y entrenamiento** para que el trabajador con dolor vertebral adquiriera los conocimientos y habilidades necesarios que le permitan alcanzar y mantener un estado de salud óptimo para su espalda.

Impartido por profesionales especialmente cualificados en esta materia, la Escuela de Espalda facilita información sobre diferentes aspectos relacionados con la patología vertebral (anatomía básica, causas del dolor vertebral, mecanismos de protección, normas básicas de higiene vertebral, etc.) que permite combatir mejor los episodios dolorosos.

Además, proporciona un entrenamiento preciso para adquirir hábitos posturales correctos y desarrolla un programa específico de ejercicios de columna, destinado a conseguir un mejor estado funcional y un estilo de vida más saludable para el trabajador, manteniendo un seguimiento periódico de los pacientes tratados.

¿A quién va dirigido?



A trabajadores con dolor vertebral, con procesos de incapacidad temporal derivados de una contingencia cubierta por Ibermutua.

¿Cuáles son los objetivos de la Escuela de la Espalda?



Enseñar los cuidados y mecanismos corporales de protección para que el paciente con dolor de espalda pueda **reanudar su actividad** normal más rápidamente, **evite** nuevos **episodios** dolorosos y **disminuya el riesgo de incapacidad**.

Beneficios de la Escuela de la Espalda



- Potencia la habilidad del trabajador para el cuidado de la espalda y el automanejo de las crisis dolorosas.
- Modifica los factores negativos mediante el aprendizaje del control de los síntomas.
- Enseña al paciente a adoptar un papel activo en la evolución clínica del proceso doloroso.
- Desmitifica el dolor vertebral como síntoma indicativo de enfermedad.



Escuelas de Espalda en funcionamiento

A Coruña

C/ María Puga Cerdido, 2
Polígono Industrial Matogrande
15009 A Coruña
Tel. 981 13 55 29

Alicante

C/ Colombia, 17
03010 Alicante
Tel. 965 20 32 99

Almería

Carretera Ronda, 21
04004 Almería
Tel. 950 62 11 38

Asturias

Gijón
C/ Domínguez Gil, 2
33201 Gijón
Tel. 985 35 70 95

Oviedo

C/ Julio Álvarez Mendo, 8
33010 Oviedo
Tel. 985 23 63 50

Badajoz

Avda. Godofredo Ortega y Muñoz, 31
06011 Badajoz
Tel. 924 20 76 30

Barcelona

C/ Gran Vía de les Corts Catalanes, 142
08038 Barcelona
Tel. 93 322 01 56

Bilbao

Avda. Sabino Arana, 25
48013 Bilbao
Tel. 94 439 60 77

Burgos

Avda. de La Paz, 21 Bajo
09004 Burgos
Tel. 947 24 51 15

Cádiz

Chiclana de la Frontera
Avda. Alameda de Solano, 2
Semiesquina callejón de la Rosa
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 20 50 08

Ciudad Real

C/ Severo Ochoa, 14 Bajo
13005 Ciudad Real
Tel. 926 274 757

Córdoba

Carretera de Trassierra s/n esq.
Arroyo del Moro
14011 Córdoba
Tel. 957 41 41 39

Granada

Avda. del Conocimiento, 15
Parque Tecnológico Ciencias de la Salud
18016 Granada
Tel. 958 52 12 99

Jaén

Avda. de Andalucía, 106
23006 Jaén
Tel. 953 29 55 70

León

C/ Padre Isla, 19
24002 León
Tel. 987 23 77 36

Logroño

Avda. de Burgos, 155
26007 Logroño
Tel. 941 22 15 73

Madrid

C/ Ramírez de Arellano, 27
28043 Madrid
Tel. 91 744 51 18

Alcorcón

C/ Industria, 79
Polígono Industrial Urtinsa, Sector 4
28925 Alcorcón
Tel. 91 643 41 41

Arganda de Rey

Avda. de Madrid, 4
28500 Arganda del Rey
Tel. 91 871 10 59

Pinto

C/ Coto de Doñana, 17
Parque Empresarial Andalucía, sector 1
28320 Pinto
Tel. 91 681 38 43

Málaga

Avda. Obispo Herrera Oria, 3
29007 Málaga
Tel. 952 61 39 61

Estepona

Avda. Andalucía, 115, bajo Edif. Pinar
29680 Estepona
Tel. 952 79 50 54

Murcia

C/Antonio Rocamora, 4
30100 Espinardo (Murcia)
Tel. 968 39 40 00

Yecla

C/ Rambla, 50
30510 Yecla
Tel. 968 71 87 53

Palencia

Avda. Santiago Amón, 7 – 9
34005 Palencia
Tel. 979 16 54 71

Palma de Mallorca

C/ Blanquerna, 2 Bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 72 59 40

Salamanca

C/ Pérez Oliva, 14-16
37005 Salamanca
Tel. 923 21 64 39

Santander

C/ Ruiz de Alda, 9 – 11
39009 Santander
Tel. 942 22 76 02

Segovia

Avda. Juan Carlos I, 24
40006 Segovia
Tel. 921 43 08 02

Sevilla

C/ Rafael Beca Mateos, 7
Polígono Industrial Carretera Amarilla
41007 Sevilla
Tel. 954 53 20 34

Tenerife

Santa Cruz de Tenerife
C/ Carlos J.R. Hamilton. s/n, (local 11)
Edif. Torre del Mar - Residencial Anaga, s/n
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 53 19 53

Toledo

Talavera de la Reina
Avda. Portugal, 47
45600 Talavera de la Reina
Tel. 925 72 15 66

Valencia

C/ Virgen del Puig, 23
46011 Valencia
Tel. 963 67 06 67

Valladolid

C/ Juan de Juni, 1 A
47006 Valladolid
Tel. 983 33 44 88

Vigo

C/ Rosalía de Castro, 18
36201 Vigo
Tel. 986 44 35 03

Zamora

Avda. Príncipe de Asturias, 8 A - Bajo
49012 Zamora
Tel. 980 67 13 24

Datos actualizados a marzo de 2019